المناعة في سؤال وجواب

ما هو جهاز المناعة ؟

جهاز المناعة هو مجموعة متعددة من الأعضاء والخلايا والبروتينات أنعم الله بها على الإنسان لكى يتمكن من مقاومة الكائنات الحية الأخرى التى قد تهاجم الجسم مثل الميكروبات أو للسيطرة على بعض وظائف الجسم التى قد تتطرف فى عملها فتؤدى إلى ظهور أمراض المناعة الذاتية أو الحساسية أو إلى حدوث أورام . ومن أهم الأعضاء التى تقوم بوظائف مناعية هى الجلد الذى يحمى من إختراق الميكروبات والغدة السيموزية (Thymus) والتى توجد داخل الصدر منذ نشأة الجنين داخل الرحم وتنشأ بها بعض الخلايا المناعية الهامة (الخلايا الليمفاوية ت) وأيضاً الطحال والغدد الليمفاوية وكذلك الأمعاء والتى تمثل حائل دون إمتصاص بعض المواد الضارة فى الرضع والكبد الذى ينتج بعض البروتينات الهامة وغيرها. ومما هو جدير بالذكر أن كل أعضاء الجسم تحتوى على وسائل دفاعية أو خلايا مناعية لحماية الإنسان .

والخلايا المناعية متعددة فمنها كرات الدم البيضاء الأكولة والتى تهاجم الميكروبات بصورة مباشرة أثناء وجودها بالدورة الدموية والخلايا الأكولة الثابتة بالأغشية والتى تلتهم الميكروبات وتقوم بتقديمها للخلايا الليمفاوية لكى تتعرف عليها وتقوم بالتعامل معها عند التعرض لها مستقبلياً . والخلايا الليمفاوية هى التى تقود جهاز المناعة فى الأربعة سنوات الأولى من العمر حيث تكون باقى أجزاء جهاز المناعة غير ناضجة فيرتفع عددها فى دم الرضع والأطفال وكلما تعرض الطفل لعدوى بكتيرية تتضخم الغدد الليمفاوية مثل الموجود بالرقبة والتى تظهر عند إلتهاب اللوزتين وقد يزداد أيضاً حجم الطحال والذى يعمل عندئذ كغدة ليمفاوية كبيرة .

والخلايا الليمفاوية نوعان: النوع الأول " ت " (T lymphocytes) يعتبر خلية مركزية تسيطر على معظم جهاز المناعة فمنها المحفز ومنها المثبط ومنها المنظم لعمل النوعين الآخرين . أما النوع الثانى " ب " فيقوم بتحفيز وإفراز الجلوبيولينات المناعية (الأجسام المضادة المناعية) والتى تقاوم البكتيريا والفيروسات والفطريات ومنها نوع أ (IgA) وج (IgG) وم (IgM) وهـ (IgE) ود (IgD) . ومن البروتينات الهامة أيضاً لجهاز المناعة نوع يطلق عليه البروتينات التكميلية (Complement) وتمثل جهاز دفاعى آخر لجسم الإنسان . ونقص عمل جهاز المناعة يعنى نقص كفاءة أى من هذه الأجهزة السالف ذكرها والذى قد يحدث خلقياً (تكوينياً) فيولد به الطفل أو يحدث فيما بعد ويسمى نقص المناعة المكتسب.

ما هى الأعراض التى تدل على نقص المناعة ؟

الطفل الذى يعانى من نقص وظيفى بجهاز المناعة معرض للعدوى الميكروبية بصورة شديدة يصعب السيطرة عليها بالعلاجات المعتادة فمثلاً الإصابة بتسمم جرثومى بالدم أو التهاب سحائى أو التهاب بالعظام مرتين فأكثر أو التهابات بكتيرية شديدة بالأغشية الخلوية والغدد الليمفاوية أو التهابات صديدية بالأذن ثلاثة مرات متلاحقة فأكثر . كذلك الالتهابات الميكروبية بأماكن غير معتادة مثل الخراريج بالكبد أو المخ أو الخراريج المتكررة بالجلد أو العدوى بميكروبات غير معتادة مثل بعض الفطريات والتى يتم تشخيصها من خلال المزرعة . وأيضاً حدوث التهابات بميكروبات عادية من التى تصيب كل الأطفال ولكن بصورة شديدة غير معتادة فبدلاً من أن تؤدى إلى التهاب الحلق أو دمل بالجلد تسبب التهاب سحائى أو إسهال مذمن أو تقيح شديد بالجلد أو التهاب رئوى شديد مما قد يتطلب العلاج بالمستشفى .

ومن الضرورى أن نأخذ فى الاعتبار أن ليس كل طفل يعانى من العدوى

المتكررة مصاباً بخلل وظيفى فى جهاز المناعة ولكن توجد أسباب طبيعية لتكرار العدوى وهى أكثر انتشاراً من أمراض نقص المناعة . وعلى سبيل المثال فإن الإختلاط المبكر فى الحضانات قبل نضوج جهاز المناعة أى قبل سن ٤ سنوات يؤدى إلى انتشار الفيروسات والميكروبات بين الرضع والأطفال خصوصاً لو كانت الأم تعمل وتضطر إلى إرسال طفلها للحضانة وهو مريض فتنتشر العدوى إلى أقرانه ثم ينقلون العدوى له بعد أن يشفى وهكذا .

كما تنتشر العدوى بسبب سوء التهوية فى المنازل والفصول وأتوبيسات المدارس نظراً لعادة غير صحية حيث يغلق البعض النوافذ خوفاً من البرد بينما يحتشد الأطفال داخل المكان سئ التهوية فتنتقل الميكروبات فيما بينهم .

كيف أتأكد أن طفلى لديه نقص مناعى ؟

بالنسبة لنقص المناعة الأولى (الخلقى) فإن منه أنواع وراثية وأنواع أخرى غير معلومة المنشأ ولكن بالفحص الإكلينيكى يمكن أن يتوقع الطبيب وجود خلل بوظائف المناعة فعلى سبيل المثال قد يتأخر سقوط السرة فى الوليد مع وجود تقيح بها أو قد تؤدى حقن التطعيمات إلى أثار أو تشوهات بالجلد أو قد توجد بعض الملامح على الطفل توحى ببعض من هذه الأمراض كما قد يوجد تضخم بالكبد والطحال أو اضطرابات بالجهاز الهضمى أو الجهاز العصبى مصحوبة بعدوى متكررة كما سبق ثم عندئذ يقوم الطبيب بعمل بعض الفحوص المعملية والتى توضح كفاءة عمل جهاز المناعة مثل قياس نسبة الأجسام المضادة المناعية خصوصاً النوع أ (IgA) والتى يعد نقصها الأكثر شيوعاً فى أمراض نقص المناعة وكذلك صورة دم كاملة وهى تعطى فكرة عن خلايا الدم البيضاء الليمفاوية والأكولة وكذلك الصفائح الدموية والتى ينقص عددها فى أحد أمراض نقص المناعة وسرعة الترسيب والتى ترتفع فى بعض الالتهابات المزمنة . كما قد يطلب الطبيب عمل فحوص لمعرفة استجابة الطفل للطعوم البكتيرية المعتادة واختبارات

لوظائف كرات الدم الأكولة وللبروتينات التكميلية. وفى حالة وجود خلل ببعض هذه الاختبارات يجب عمل فحوص أخرى متقدمة لمعرفة نوع نقص المناعة بالتحديد حيث أن أمراض نقص المناعة متعدد جداً ويختلف العلاج فيها كثيراً.

أما نقص المناعة المكتسب والذى قد ينشأ من بعض الأمراض الآخرى مثل سوء التغذية أو تناول بعض العقاقير مثل الكورتيزون أو العلاج الكيميائى أو الأوذيما الكلوية أو الإصابة ببعض الفيروسات مثل فيروس نقص المناعة المكتسب (الأيدز AIDS) فإن التشخيص يكون ملحقاً بتشخيص المرض المسبب.

كيف أتعامل مع طفلى المريض بنقص المناعة؟

الطفل ناقص المناعة معرض للعدوى البكتيرية والفيروسية أكثر كثيراً من الطفل الطبيعى وخصوصا إذا كان نوع نقص المناعة لديه غير قابل للتعويض بالأجسام المضادة المناعية عن طريق الحقن . يجب على الأسرة مراعاة بعض الاحتياطات لحماية هذا الطفل ومنها الآتى:

– تجنب وجود الطفل فى الأماكن المزدحمة سيئة التهوية.

– عدم تقبيل الطفل وخصوصاً من الوجه.

– منع أى مريض بعدوى ميكروبية من الاقتراب من الطفل وإذا كان لابد من الاختلاط فيفضل ارتداء القناع الواقى لتغطية الأنف والفم.

– الاهتمام بنظافة الطفل الشخصية مثل نظافة ملابسه والاستحمام اليومى وغسل يدين الطفل بالماء والصابون مرارا وتكراراً يومياً.

– يجب على الأشخاص المنوطين بالعناية بالطفل غسل اليدين بالماء والصابون قبل التعامل معه حيث ثبت أن اليدين هم أكثر أعضاء الجسم نقلا للميكروبات.

– الاهتمام بنظافة غذاء الطفل حيث يفضل تناول الأطعمة التى تعرضت

للتسخين الشديد مسبقاً وفى حالة تناول أطعمة طازجة تغسل بالماء والصابون وتجفف جيداً قبل الأكل وكذلك تغسل أوعية وأدوات تناول الطعام بالماء الساخن.

– غلى مياه الشرب وحفظها فى زجاجة مغطاة لحين الاستخدام.

– يفضل عدم الإحتفاظ بحيوانات أليفة بالمنزل.

– الفحص الدورى للطفل لإكتشاف العدوى الميكروبية وعلاجها مبكراً وكذلك اكتشاف أى مضاعفات أخرى وكذلك فحص أشقاء الطفل وكل المخالطين بالمنزل دوريا لتجنب إصابته بالعدوى الميكروبية منهم.

– فى بعض الأحيان قد يصف الطبيب المتخصص فى المناعة بعض العقاقير الواقية للطفل وفى هذه الحالة يجب تناولها بدقة وبالجرعات الموصوفة لتجنب حدوث مقاومة من جانب الميكروبات للمضادات الحيوية المستخدمة ويجب تجنب إستخدام المضادات الحيوية عشوائيا وبدون اللجوء للطبيب.

– يجب على الوالدين قياس درجة حرارة الطفل دوريا وملاحظة إفرازات الأنف والبصاق ومراقبة البول والبراز وملاحظة أى طفح جلدى وإبلاغ الطبيب عند حدوث أى علامات غير صحية أو تغير فى سلوك الطفل أو شهيته مع الأخذ فى الاعتبار أن بعض مرضى نقص المناعة قد يصابون بعدوى بكتيرية شديدة بدون ارتفاع فى درجة الحرارة مع ذلك قد تتطور الحالة سريعا وتسبب مضاعفات متعددة.

– الرجوع للطبيب المتخصص قبل إعطاء الطفل ناقص المناعة أى تطعيمات حيث أن بعض الطعوم لا يمكن استخدامه فى معظم أنواع نقص المناعة، كما أن فى بعض أنواع نقص المناعة الوراثى تكون الإستجابة لبعض الطعوم ضعيفة وأيضاً توجد بعض الطعوم الخاصة التى يجب إعطاءها للطفل المصاب بنقص المناعة تحت إشراف الطبيب المتخصص.

هل يوجد علاج لأمراض نقص المناعة؟

يوجد علاج فعال للكثير من أمراض نقص المناعة الوراثية يؤدى الى السيطرة على الأعراض ويسمح للطفل بممارسة حياته بصورة طبيعية مع الأخذ بأسباب الوقاية السابقة. على سبيل المثال فإن أمراض نقص المناعة الناتجة عن نقص تصنيع الجلوبيولينات (الأجسام المضادة) المناعية (antibody deficiency disorders or humoral immune deficiency) يمكن السيطرة عليها بحقن الطفل بالأجسام المضادة المناعية فى الوريد (IVIG) مرة شهريا وهذا العلاج برغم إرتفاع تكلفته متوفر فى مستشفيات الجامعة والتأمين الصحى . والطفل الذى يتناول هذا النوع من العلاج يجب متابعته بقياس نسبة الجلوبيولين المناعى ج فى الدم حيث يجب المحافظة على تركيز معين له (أعلى من ٥٠٠ مجم / ١٠٠ مللى من المصل) لكى يحمى الطفل من العدوى الميكروبية بإذن الله وفى كل المرضى فإن حقن الجلوبيولينات المناعية الوريدى يجب أن يتم فى المستشفى وتحت إشراف طبى دقيق لتجنب المضاعفات التى قد يسببها مثل نوبات الحساسية المفرطة.

وهذا النوع من العلاج ممنوع إستخدامه فى أحد أنواع نقص المناعة وهو مرض نقص الجلوبيولين المناعى أ المحدود (Selective IgA deficiency) حيث أن حقن الطفل بالجلوبيولينات المناعية فى هذه الحالة يمكن أن يفقده حياته كما يجب عدم إعطاء الطفل المريض بهذا النوع من نقص المناعة بروتينات البلازما أو الدم المحتوى على البلازما فى الوريد حتى لا يؤدى الى نفس الخطورة على حياته ولحسن الحظ فإن الطفل المصاب بنقص الجلوبيولين المناعى أ المحدود يكون أفضل حالا من مرضى باقى أنواع نقص المناعة من حيث خطورة العدوى الميكروبية ويمكن بفضل الله أن يمارس حياته بصورة طبيعية بمجرد الإلتزام بالإجراءات الوقائية السابق ذكرها ولحسن الحظ أيضا فإن نسبة من الأطفال

المرضى بنقص الجلوبيولينات المناعية تكون الأعراض فيهم مؤقتة وتتحسن بمرور الأعوام مثل مرض النقص المؤقت للجلوبيولين المناعى أ.

أما أمراض نقص المناعة الخلوية (cell mediated immune deficiency) وكذلك الأنواع المختلطة من نقص المناعة (combined immune deficiency) فيكون علاجها أكثر صعوبة وقد تحتاج لزرع نخاع العظم والذى يكون شافيا بفضل الله فى بعض الأنواع وعموما فإن هؤلاء الأطفال عادة يحتاجون الى تناول عقاقير واقية بصفة مستديمة مثل المضادات الحيوية ومضادات الفطريات وبعض الطعوم الواقية وبعض هذه الأمراض قد يحتاج للحقن بالجلوبيولينات المناعية بين الحين والآخر وكذلك إستخدام متكرر لمضادات الفيروسات.وبالنسبة لنقص المناعة المكتسب والذى قد ينشأ من بعض الأمراض الأخرى مثل سوء التغذية أو الأوذيما الكلوية أو الناتج من العلاج بالكورتيزون ومثبطات المناعة والعلاج الكيميائى فإن علاجه يكون بعلاج المرض المسبب وعادة ما يكون نقص المناعة مؤقتا فى هذه الحالات ويزول بزوال المسبب ويستجيب الطفل للإجراءات الوقائية السابق ذكرها. أما لو كان سبب نقص المناعة المكتسب هو الإصابة بفيروس نقص المناعه (HIV) المسبب لمرض الإيدز (AIDS) فان الطفل يكون محتاجاً لرعاية من نوع مختلف.

نقص المناعة الخلقي عند الأطفال

ويسمى أيضاً نقص المناعة الوراثي أو البدئي

كيف ولماذا يحدث نقص المناعة الخلقي ؟

يقوم الجهاز المناعي في جسم الإنسان بالدفاع عن هذا الجسم ضد الأجسام الغريبة بآلية معقدة ، تشمل جزء أو أكثر من هذا الجهاز، وأهم هذه الآليات هي:

١. تكوين ما يسمى بالأجسام المناعية أو الضدية (المناعة الخلطية) ، حيث تقوم هذه الأجسام بالتعرف على الأجسام الغازية للجسم كالفيروسات والجراثيم والفطور والخلايا الشاذة

٢. تكوين خلايا متخصصة وظيفتها الدفاع عن الجسم (مناعة خلوية) ، من خلال تكوين ذاكرة خاصة وإفراز مواد قاتلة للأجسام الغريبة

٣. بواسطة جهاز المتممة ، والمتممة هي مجموعة من البروتينات التي تتدخل في شلال الارتكاس المناعي ضد جسم ما

٤. آليات أخرى قد يشترك فيها أكثر من جزء من الجهاز المناعي .

وحدوث خلل خلقي في واحدة أو أكثر من هذه الآليات بسبب خلل في الجينات أو المورثات التي أخذها الطفل من والديه ، يسبب ضعفاً وخللاً في آلية تعرف الجسم على الأجسام الغريبة والتخلص منها ، مما يسبب كثرة الإنتانات وحدوث نقص المناعة الوراثي.

كيف يتظاهر المرض عند الأطفال ؟

يمكن تشخيص الحالات الشديدة مبكراً عند الولادة بسبب تكرر الإنتانات الخطيرة عن الطفل ، وكن أكثر الحالات المتوسطة والخفيفة تتأخر حتى يتم تشخيصها.

ما هي ميزات الإنتان أو الالتهاب الناجم عن نقص المناعة الخلقي ؟

يلاحظ واحدة أو أكثر من الصفات التالية في التهابات الطفل المصاب بنقص المناعة الخلقي:

- تكرر الإنتانات أو الالتهابات
- تطور الالتهاب أو الإنتان الى انتان مزمن
- نكس المرض بعد الشفاء والعلاج الناجح
- حدوث الالتهاب بعوامل ممرضة غير مألوفة
- حدوث الالتهاب أو الإنتان بجراثيم انتهازية

متى يجب أن أشك أن طفلي قد يكون لديه حالة نقص مناعة خلقي ؟

يجب الشك بوجود نقص مناعة خلقي عند الطفل عند وجود واحدة أو أكثر من الحالات التالية لدى هذا الطفل:

١. إصابة الطفل بأكثر من ٨ هجمات التهاب الأذن الوسطى خلال سنة واحدة

٢. إصابة الطفل بأكثر من حالتي التهاب الجيوب الحاد خلال سنة واحدة

٣. خضوع الطفل للعلاج بالمضادات الحيوية لأكثر من شهرين خلال سنة واحدة

٤. إصابة الطفل بأكثر من حالتي التهاب الرئة في السنة الواحدة

٥. ضعف نمو الطفل الطولي أو ضعف كسب الوزن

٦. إصابة الطفل بهجمات متكررة من الحرارة الشديدة

٧. إصابة الطفل بإنتان فطري مستمر في الفم أو الجلد

٨. خضوع الطفل للمعالجة بالمضادات الحيوية عن طريق الوريد

٩. إصابة الطفل بحالتي إنتان خطير خلال سنة واحدة

١٠. إصابة الطفل بحالة إسهال مزمن مستمر

١١. إصابة الطفل بإنتان فيروسي متكرر أو مزمن مثل: الثآليل ، العقبول ، الزونا

١٢. وجود مرض نقص مناعة خلقي في عائلة الطفل

الدكتور رضوان غزال

التدخين السلبي يضعف مناعة الأطفال

نيويورك

أكد باحثون من هونغ كونغ أن الأطفال الذين يتعرّضون للتدخين السلبي في مقتبل حياتهم تزداد لديهم احتمالات الإصابة بأمراض معدية، بالمقارنة بغيرهم الذين ينشأون في بيئة خالية من الدخان.

وخلص الدكتور إم كي كوك وزملاؤه بجامعة هونغ كونغ إلى أن خطر الإصابة بعدوى كان في أعلى درجاته بين الرضع من عمر ٦ أشهر أو أصغر، ولكن الخطر المتزايد إستمر حتى بلغ الأطفال ثمانية أعوام. وكان الأطفال غير مكتملي النمو والمولودون بوزن أقل من الطبيعي الأكثر عرضة للخطر مقارنة بغيرهم. وأكد الباحثون أن التعرّض للتدخين لا يضرّ فقط الجهاز التنفسي للأطفال، ولكنه يضرّ أجهزتهم المناعية أيضاً. وراقب الباحثون مجموعة تضم ٧٤٠٢ طفل ولدوا في العام ١٩٩٧ حتى وصلوا لسن ثمانية أعوام.

وفي بداية الدراسة تعرض ٤٢ في المائة من الأطفال للتدخين السلبي في منازلهم. واستنتج الباحثون إن الأطفال الذين تعرضوا لدخان السجائر خلال الـ ١٨ شهرا الأولى من عمرهم كانوا أكثر عرضة بنسبة ١٤ في المائة للإصابة بأي نوع من العدوى ببلوغهم ثمانية أعوام.

الرضاعة الطبيعية تزيد مناعة الأطفال

يقام في الولايات المتحدة حاليا حملة لتشجيع الأمهات الجدد علي ممارسة الرضاعة الطبيعية لفترات لا تقل عن ستة أشهر، وذلك من أجل زيادة مناعة الأطفال ضد الأمراض المعدية ونوبات البرد، الأنفلونزا والإسهال وغيرها.

وقد أكدت عدد من الدراسات الحديثة علي أهمية الرضاعة الطبيعية، كمعيار بيولوجي مهم لوقاية كل من الأم والطفل معا وحمايتهما من الإصابة بالنوع الثاني من السكر.

وقد بدأت فكرة الدراسة الأولى كما صرحت أخصائية أمراض النساء الدكتورة "اليسون ستيوب" بجامعة بوسطن، من خلال ملاحظة أن ثمة شيء ما جيد حدث للأمهات اللاتي دأبن على إرضاع أطفالهن لمدد تجاوزت ستة أشهر متتالية، ولم يكن هذا الشيء من الفوائد الصحية المعتادة بكتب الطب، ولاحظت أن الأمهات المصابات بالسكر اللاتي أرضعن أطفالهن كن في حاجة أقل للأنسولين مقارنة بمريضات السكر اللاتي أرضعن أطفالهن صناعيا.

كما ظنت أن عملية إدرار اللبن ربما تكون وراء حماية الأم بصفة عامة من الإصابة بالنوع الثاني من السكر، ولتأكيد ذلك قامت بحمل استنتاجاتها إلي جامعة هارفارد لإجراء دراسة موسعة تتضمن متابعة الحالة الصحية لنحو ١٥٠ ألف سيدة ممن أنجبن وأرضعن أبنائهن على مدى ٣٠ عاما الماضية، وجاءت النتائج لتؤكد أن إرضاع الأم لطفلها مدة عام يقلل من احتمالات إصابتها بالسكر بنسبة ١٥ في المائة، وأن هذه النسبة قابلة للتضاعف مع كل حالة إرضاع تالية بحيث يمكن أن تصل الحماية إلى ٤٥ في المائة بعد إرضاع الطفل الثالث.

ومن ناحية أخرى أكدت تقارير هيئة الغذاء والدواء الأمريكية، أن الرضاعة الطبيعية تقدم للطفل الغذاء المتكامل واللازم لتقوية جهازه المناعي في مواجهة

العدوى البكتيرية والفيروسية والطفيلية، بجانب تقليل احتمالات الإصابة بالنوع الثاني من السكر.

وبناء على كل هذه النتائج أصدرت الجمعية الأمريكية لطب الأطفال، توصيات تؤكد أن من يرضعون طبيعيا يكونون أقل تعرضا لمخاطر الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ، الأزمات الربوية، مرض السكر، سرطان الدم والغدد الليمفاوية بجانب زيادة معدل الذكاء والتحصيل الدراسي مقارنة بمن يرضعون صناعيا.

توتر الآباء يؤثر على مناعة الأطفال

واشنطن: كشفت دراسة أمريكية عن أن التوتر العصبي يؤثر بشكل كبير على الصحة البدنية للمرء، إلا أن تأثيره على الأطفال وصحتهم غير واضح.

ومن أجل تحليل الأمر، طلبت ماري كاسيرتا وزملاؤها من جامعة روتشستر في نيويورك من آباء ١٦٩ طفلاً ممن تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٠ أعوام أن يراقبوا صحة أطفالهم على مدار ٣ أعوام وأن يسجلوا العوارض المرضية التي يصابون بها مع درجات حرارة أجسامهم.

وكان الآباء خلال تلك الفترة يخضعون كل ستة أشهر إلى اختبار لتقييم صحتهم النفسية مع ذكر علامات التوتر العصبي مثل القلق أو الاكتئاب، حسب ما ورد بجريدة " القبس ".

واكتشف فريق كاسيرتان إجمالي الأمراض المصحوبة أو غير المصحوبة بارتفاع في درجات الحرارة كانت أعلى عند الأطفال الذين يعاني آباؤهم من توتر عاطفي بنسبة أعلى.

وقام الفريق أيضاً بقياس مستويات الخلايا المناعية لدى الأطفال، ووجدوا أن أولئك الذين يعانون من التوتر كانوا أكثر عرضة لارتفاع نشاط المناعة عن غيرهم وهي علامة على أنهم يبذلون جهدا لصد العدوى.

وفي النهاية، يصف دايفيد جيسوب من جامعة بريستول في المملكة المتحدة النتائج بأنها رائعة، ويعتقد أن الدراسات المستقبلية لابد أن تستهدف اكتشاف أي من عوامل التوتر العصبي لها تأثير أكبر على مناعة الأطفال.

ما يجب أن تعرفه عن شلل الأطفال

شلل الأطفال ـ من أمراض العصر القديم:

يبدو أن شلل الأطفال هو من أمراض العصر القديم . فقد مضت ثلاثة آلاف وخمسمائة سنة منذ نقش نحات صورة هذا الشاب المصري بساقه الضامرة، نتيجة إصابته بشلل الأطفال على الأرجح . لقد ظل هذا المرض عبر التاريخ مرضاً مخيفاً، نجمت عنه مئات الألوف من حالات الشلل في جميع أنحاء العالم، حتى تم اكتشاف لقاح ضده في خمسينيات القرن العشرين .

ما هو شلل الأطفال ؟

شلل الأطفال (التهاب سنجابية النخاع) مرض فيروسي حاد، تتراوح حصيلته ما بين عدوى خفية وبين مرض شللي قد يفضي إلى الوفاة إن أصاب أعصاب الجهاز التنفسي أو غيرها من أعصاب العضلات الحيوية .وهو يؤدي في معظم الحالات إلى شلل رخو في أحد الساقين أو كليهما .

مسبب العدوى:

شلل الأطفال (التهاب سنجابية النخاع) مرض يسببه فيروس ضاري توجد منه ثلاثة أنماط (٣.٢.١) . وهذه الأنماط الثلاثة يمكنها أن تسبب الشلل . ولكن النمط ١ هو أكثرها إحداثاً للشلل، كما يشاهد في معظم الأوبئة . وبمجرد أن يدخل هذا الفيروس إلى جسم الإنسان فإنه يتجه بصفة خاصة إلى مهاجمة الخلايا العصبية الحركية في النخاع الشوكي والدماغ، مما ينتج عنه إتلافها .

الملامح الوبائية للمرض:

تؤكد المعلومات المتاحة أن فيروس السنجابية poliovirus لا يصيب إلا البشر فقط . فلا ينتقل هذا الفيروس من شخص إلى آخر وهو ينتشر أساساً عن

طريق وصول التلوث البرازي إلى الفم، ولا سيما في المناطق التي يتدنى فيها مستوى الإصحاح . أما في البلدان التي يرتفع فيها مستوى الإصحاح فإن العدوى عرضة للإصابة بالمرض هم الرضع والأطفال دون السنة الخامسة من العمر . ولقد كان المرض موجوداً في جميع بلدان العالم قبل استخدام اللقاحات المضادة لشلل الأطفال . ومنذ ذلك الحين أخذ المرض يختفي في البلدلن التي طبقت برامج وطنية قوية للتمنيع (التطعيم) على نطاق واسع .

وفي كثير من البلدان يعتبر المرض موسمياً، إذ يكون أكثر حدوثاً في موسم ارتفاع الحرارة والرطوبة . وعندما يصاب أي شخص بنمط معين من فيروسات السنجابية فإنه يكتسب مناعة ضد هذا النمط تستمر طوال حياته . ولكن لا توجد مناعة تبادلية (متصالبة) بين الأنماط المختلفة للفيروس .

ما مدى انتشار المرض ؟

يقدر أن هناك ما بين عشرة ملايين وعشرين مليوناً من الأشخاص من جميع الأعمار يعيشون بشلل الأطفال في العالم ومنذ استخدام اللقاحات المضادة لشلل الأطفال أخذت الحالات في الاختفاء سريعا في كثير من بلدان العالم التي تصل فيها التطعيمات الروتينية إلى نسب مرتفعة بين الرضع وصغار الأطفال . فلقد سجلت آخر إصابة محلية بهذا المرض في البلدان الأمريكية عام ١٩٩١ . كما أن بلدان غرب المحيط الهادي ومن بينها الصين، أصبحت الآن خالية تماماً من هذا المرض . ولكن المرض لا يزال متوطناً في بلدان كثيرة، تشمل العديد من بلدان أفريقيا وشبه القارة الهندية وجنوب شرق آسيا . وفي إقليم شرق المتوسط تحررت من شلل الأطفال بلدان متعددة بينما لا يزال المرض يتوطن في بلدان أخرى . ولقد كان عدد الحالات الجديدة التي سجلت في العالم كله عام ١٩٩٧ يبلغ عُشر العدد الذي سجل في عام ١٩٨٨ . وتتناقص الحالات المبلغة سريعاً مع استمرار الجهود الفعالة ضد المرض في جميع أنحاء العالم .

علامات المرض وأعراضه:

تمر العدوى بفيروس السنجابية poliovirus بصورة خفية في أكثر من ٩٠% من الذين يصابون بها، أضف إلى ذلك أن ما بين ٤% و٨% من حالات العدوى تؤدي إلى اعتلال طفيف، وأن حوالي ١ % من الحالات تحدث بها أعراض عصبية . وتؤدي العدوى بفيروس السنجابية إلى الشلل في ما بين شخص واحد وعشرة أشخاص من كل ١٠٠٠ شخص معرض . وبينما لا تلاحظ أية علامات مرضية في الإصابات الخفية، فإن هؤلاء المصابين يستطيعون نشر الفيروس بين الآخرين .

وتبدأ أعراض الإصابة غالباً باعتلال طفيف، تصحبه حمى خفيفة والتهابات بالحلق، وتقيؤ وألم بالبطن وفقدان الشهية وبعض التوعك . وهذه الأعراض ليست مميزة ولا يمكن التمييز بينها وبين حالات العدوى الفيروسية الخفيفة الأخرى . وسرعان ما يشفى المريض من هذه الأعراض شفاءً تاماً . وتكون المظاهر العصبية مصحوبة بالتوعك والحمى والصداع والآلام العضلية وفرط الإحساس وتشوش الحس . وربما توجد كذلك أعراض الغثيان أو التقيؤ أو الإسهال أو الإمساك أو فقدان الشهية، فضلاً عن تيبس الرقبة .

الحالات المصحوبة بالشلل:

في الحالات التي تنتهي بالشلل يلاحظ أن مسار المرض يمر عبر طورين، طور أصغر minor وطور أكبر major، وأحياناً ما تفصل بين الطورين عدة أيام بلا أعراض . ويعاني المريض في الطور الأصغر من الحمى والأعراض التنفسية العلوية وأعراضاً معدية معوية، أما الطور الأكبر فيبدأ بآلام عضلية وتشنجات بالعضلات ومعاودة الحمى . وقد تختفي المنعكسات reflexes قبل أن يظهر بوضوح ضعف العضلات .

ويصيب الشلل الساقين أكثر ما يصيب الذراعين، وعادةً ما لا يتناظر في

الجانبين asymmetric . ويمكن في الحلات الوخيمة أن يصاب المريض بالشلل الرباعي، حيث يصيب الشلل عضلات الجذع والبطن والصدر، الأمر الذي تترتب عليه عواقب خطيرة . وتصبح العضلات المشلولة رخوة وتفقد توترها . ومع ذلك فإن الإحساس بالألم واللمس يظل بدون تغيير .

ما مدى قدرة الفيروس على العدوى:

يتسم فيروس السنجابية بقدرة فائقة على الانتقال . فالتعرض لشخص يحمل العدوى في بيت سيء الإصحاح، قد يؤدي إلى معدل يكاد يصل إلى ١٠٠% لعدوى المخالطين غير الملقحين . ويكون المصاب بالعدوى أشد قدرة على نقلها أثناء الطور المبكر للعدوى وفي الحالات قبل بداية الأعراض وأثناء الأيام المبكرة للمظاهر السريرية .

ويمكن مشاهدة فيروس السنجابية في إفرازات الحلق في وقت مبكر يصل إلى ٣٦ ساعة بعد التعرض للعدوى . كما يشاهد في البراز بعد ٧٢ ساعة من التعرض، سواء أفضى ذلك إلى عدوى خفية أو إلى مظاهر سريرية .

هل هناك أشخاص معرضون للمرض وآخرون منيعون ؟

كل شخص ليست لديه مناعة ضد المرض يمكن أن تصيبه العدوى . ويمكن اكتساب المناعة من خلال مقرر كامل من التطعيمات، وكذلك بعد الإصابة بالعدوى الطبيعية، سواء نتج عنها الشلل أم لم ينتج . ويعتقد أن المناعة الناجمة عن مقرر كامل من التطعيمات سوف تستمر طوال الحياة . أما المواليد الذين يولدون لأمهات منيعات، فإنهم يحملون أضداداً (أجساماً مضادة) تحميهم من شلل الأطفال بضعة أسابيع يصبحون بعدها معرضين للعدوى، إذا لم يكن قد بدأ تطعيمهم .

عواقب الإصابة بشلل الأطفال:

معـدل الوفـاة بـين المـصابين بـشلل الأطفـال (التهـاب سـنجابية النخـاع) نخفض، وعادة أقل من ٠٥%، وغالباً ما تنجم الوفاة عن فشل الجهاز التنفسي . ـا الشفاء من الإصابات الشللية فيتوقف على مدى تأثر العضلات . فبعد بداية مرض بستة أسابيع يختفي معظم التلف العصبي القابل للتحسن . أما العضلات ـتي تظل مشلولة بعد الأسابيع الستة فيرجح أنها تبقى مصابة بشلل دائم . وأي حسن قد يحدث بعد ذلك سوف يكون طفيفاً، ويعتمد على تضخم حجم العضلات تدريبها، وليس على استعادة وظائف الخلايا العصبية .

طفل مصاب سابقا بشلل الأطفال لاحظ ظمور عضلات الأطراف السفلية.

كيف تلقح طفلك ضد شلل الأطفال ؟

تُكتسب المناعـة من شـلل الأطفـال (التهـاب سـنجابية النخـاع) عن طريـق التمنيع (التلقيح) . ومن الأهمية بمكان أن يبدأ تلقيح الطفل في أقرب وقت ممكن بعد ولادته وفي كل بلد جدول لتلقيح الأطفال يتناسب مع الوضع الوبائي السائد فيه . ويوجد نوعان من لقاحات شلل الأطفال، اللقاح الحي الموهن (المضعف) الذي يعطى بالفم (opv) واللقاح المقتول الذي يعطى حقناً (ipv) . واللقاح الفموي هو النوع الذي يستعمل على نطاق واسع . وهو يحضّر من ذراري خاصة تختلف عن ذراري الفيروس الضاري الذي يسبب المرض .

وعند إعطاء اللقاح الفموي لجميع الأطفال في نفس الوقت، كما يحدث في الحملات التي تعرف باسم الأيام الوطنية للتمنيع (التطعيم)، فبالإضافة إلى تحقيق الحمايـة الشخـصية ضـد المرض، يمكـن أن يـؤدي ذلـك إلـى إبادة أيـة فيروسـات ضارية تكون سارية في المجتمع، ويقيم حائلاً فعالاً أمام انتشارها . ولهذه الأسباب يعتبر اللقاح الفموي هو اللقاح المفضل للقضاء على شلل الأطفال .

وتكاد لا توجد أية موانع ضد التطعيم باللقاح الفموي .وينبغي أن لا يؤجل التطعيم إلى في الحالات المرضية الشديدة التي تتطلب معالجة الطفل داخل المستشفيات . وجدول التطعيمات الموصى به للتطعيم الأولي يتضمن ثلاث جرعات من اللقاح الفموي . تفصل كلا منها عن الأخرى مدة ٤–٨ أسابيع، بحيث يبدأ إعطاء اللقاح عند بلوغ الطفل ٦–٨ أسابيع من العمر، وبالإضافة إلى هذا التطعيم الأولي يوصى بإعطاء الطفل جرعات تعزيزية . وفضلاً عن ذلك يعطى جميع الأطفال دون السنة الخامسة من العمر، في الأيام الوطنية للتمنيع، جرعتين من اللقاح تفصل بينهما ٤–٦ أسابيع، بصرف النظر عن ما سبق أن تناولوه من تطعيمات .

استراتيجية استئصال شلل الأطفال من العالم:

ترى منظمة الصحة العالمية أن شلل الأطفال (التهاب سنجابية النخاع) هو واحد من عدد محدود من الأمراض التي يمكن استئصالها للأسباب التالية:

- أنه يصيب الإنسان فقط .
- ويوجد لقاح فعال ضده .
- والمناعة ضده تستمر طوال العمر .

ولا يوجد أشخاص يحملون فيروس السنجابية مدة طويلة، كما لا يوجد له مستودع من الحيوانات أو الحشرات . ولا يستطيع الفيروس أن يعيش في البيئة المحيطة إلا مدة قصيرة . وسرعان ما يهلك بمجرد حرمانه من الإنسان الثوي (المضيف) .

ولقد اتخذت جمعية الصحة العالمية عام ١٩٨٨ قراراً يقضي باستئصال شلل الأطفال بحلول عام ٢٠٠٠ . وسوف يتم الإشهاد باستئصال المرض بعد مضي ثلاث سنوات من تسجيل الحالة الأخيرة . وتعمل منظمة الصحة العالمية بالتعاون

ع العديد من الهيئات الدولية والطوعية وعلى الأخص اليونيسيف والروتاري
مراكز مكافحة الأمراض باطلانطا، في دعم البرامج الوطنية لتحقيق هذف وقف
تقال فيروس شلل الأطفال الضاري من جميع أنحاء العالم بحلول عام ٢٠٠٠ .

خريطة العالم لعام ٢٠٠١ وتبين المناطق البيضاء المناطق التي لم يسجل
بها حالات شلل أطفال منذ سنوات أما المناطق الخضراء الفاتحة فتمثل مناطق
شكوك بخلوها من شلل الأطفال أما المناطق الخضراء الداكنة فتمثل مناطق
سجلت فيها حالات مؤكدة من شلل الأطفال وهذه المعلومات هي حتى نهاية عام
٢٠٠١فقط

جهود على طريق الاستئصال:

تتكون إستراتيجية منظمة الصحة العالمية لاستئصال شلل الأطفال (التهاب
سنجابية النخاع)، من أربعة عناصر:

• وتعتبر التغطية الواسعة بالتطعيم الروتيني (على الأقل ٩٠%) بثلاث
جرعات من اللقاح الفموي، بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن مداومة هذا الجهد
بين كل الفئات السكانية حتى لا تتراكم أعداد المعرضين لعدوى، الأمر الذي قد
ييسر انتشار الفيروس الضاري .

• وتهدف التطعيمات الإضافية (الحملات الجموعية، والأيام الوطنية للتمنيع)
بهدف تعزيز التطعيمات الروتينية، ولا تحل محلها بأي حال من الأحوال . والغرض
منها إيقاف انتشار الفيروسات الضارية بتطعيم جميع الأطفال دون الخامسة من
العمر في نفس الوقت تقريباً . ومن شأن هذه الجرعات الإضافية أن تعزز مناعة
الأطفال الذين سبق تمنيعهم .

• ويلزم إجراء ترصد محكم (وهذا يعني البحث عن أي حالات من الشلل
الرخو الحاد) . حتى يمكن التعرف سريعاً على هذه الحالات، والتحري عنها، بما

في ذلك إجراء ما يلزم من الفحوص المخبرية .

• ويتطلب هذا العمل تعاوناً وثيقاً بين المسئولين عن الأعمال السريري والوبائية والمخبرية . وفي مقدمة الجميع، الجمهور، الذي ينتظر منه أن ينب السلطات الصحية إلى أي حالات مشتبهة . ومن شأن الترصد أن يتيح للسلطات الصحية معرفة ما إذا كان فيروس السنجابية الضاري لا يزال منتشراً في المجتمع أم لا، حتى يمكنها مواجهة الموقف على الفور .

• وفي تنظيم حملات التطعيم التطهيرية تستخدم بيانات الترصد للتعرف على المناطق التي تحدث فيها الإصابات الأخيرة بشلل الأطفال .

فتلك مناطق عالية المخاطر، عادة ما تكون التغطية بالتطعيمات الروتينية فيها متدنية، أو تكون مجاورة لحدود مناطق مستوطنة، أو يكون الترصد فيها أقل مما ينبغي . وتوجه إلى هذه المناطق حملات تطهيرية mopping up حيث تجري دورتان من التطعيم المكثف باللقاح الفموي من بيت إلى بيت، تشملان جميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات بصرف النظر عما سبق أن أخذوه من تطعيمات، وتفصل بين الدورتين مدة تتراوح من ٤ إلى ٦ أسابيع .

وينبغي لحملات التطعيم التطهيرية، أن تشمل البحث النشيط عن حالات الشلل الرخو الحاد إلى جانب ما تقدمه للأطفال من جرعات إضافية من اللقاح الفموي .

الدكتور رضوان غزال

ضعف المناعة لدى الأطفال المصابين بالناسور والخراج يزيد من فرص معاناتهم من تسمم الدم

قد يشاهد الناسور والخراج حول الشرج في مجموعتين مختلفتين من المرضى لأطفال بسببين مرضيين وسبيلي علاج مختلفين وهما المجموعة الأولى: الأطفال ون اي سبب مؤهب وواضح والمجموعة الثانية هي الأكبر سنا مع وجود أسباب ؤهبة وواضحة.

المجموعة الأولى: شائعة نسبيا وتتضمن الرضع وعادة الصبيان دون عمر سنتين، وكيفية حدوث الناسور غير مفهومة تماما وينزح الخراج بعد تكوينه داخل دار المستقيم في نهاية الأمر عبر فتحة في الناحية حول الشرج، ويتلاشى لالتهاب بعد حدوث هذا الترح وذلك لنزول الصديد، الا ان الناسور الذي يصل بين منطقة المصابة والناحية حول الشرج يبقى على حالة، ويقع الناسور على مقربة ن لمعة الشرج، الذي يجعل الحالة سليمة جدا بالنظر لعدم تعرض وظيفة معصرة لأي ضرر.

المجموعة الثانية وتشمل المرضى الذين يزيد عمرهم على سنتين والمصابين لخراج حول المستقيم أو حول الشرج مع وجود مرض مؤهب بما في ذلك ما يتعلق بعض الأدوية أو المناعة، سرطان الدم، الايدز، الداء السكري، وداء كروت لجراحة السابقة على المستقيم (كما في مرض هيرشبرنج) رتق الشرج أو بعد ستخدام الأدوية الكابتة للمناعة، وينظر الى هذه الحالة على إنها أكثر خطورة يعتمد الإنذار النهائي لها على المرض المؤهل (السبب) الموجود أصلا، وقد يكون لخراج عميقا وربما يمتد بسرعة مع أعراض سمية مرافقة إذا ما كان المرض لمسبب مصحوبا بالكبت المناعي، وينتشر في جميع أنحاء الجسم.

التظاهرات السريرية:

بالنسبة للرضع الذين يعانون من ذلك الشرخ يصابون بحمى منخفض
والتهاب حول الشرج ومن ثم تتشكل بثرة يترح الخراج عبرها وبمجرد حدوث ذل
يساعد على زوال الأعراض فيما بعد حيث يذهب الالتهاب وتشفى البثرة ولكن وبع
أسبوع أو عدة أسابيع مع الأسف يعاود الترح القيمي ثانية ويستمر على هيئ
معاودة ومزمنة وإذا ما تركت الحالة على وضعها، تشفى عفويا قبل انتهاء سنتي
من العمر.

أما في الحالات الأخرى مثل ذوي الحالات المؤهبة فتكون الحمى شدي
أحيانا طبقا لشدة المرض ونقص مناعة المريض، وربما تغيب الحمى، كذلك هنا
التهاب مع حرارة موضعية حول الشرج وقد يصاحب ذلك تسمم في الدم نتيجة لقل
مناعة المريض..العلاج:

بالنسبة للأطفال والذين لا يعانون من أي مرض مؤهب فإنهم لا يحتاجو
إلى أية معالجة نظرا لكون الوضع لديهم مجددا لنفسه، وأحيانا يمكن تحقيق نز
وإزالة الخراج تحت التخدير الموضعي، إذا كان المريض منزعجا بصورة كبير
ويؤدي ذلك إلى زوال الألم والحمى، لكنه لا يضمن عدم حدوث الناسور، ويمك
أن يكون الناسور مزمنا مما يتحتم على الجراح التعامل معه بفتحة وكية.

أما بالنسبة للأطفال الأكبر سنا والذين يعانون من أمراض مؤهبة إلى معالج
أنشط وتدبير للحالة المؤهبة، ويجب إعطاؤهم المضادات الحيوية المناسبة ويناد
الجراح للتعامل مع هذا الخراج جراحيا، أما في بعض الأمراض المصاحبة فيصعب
على طبيب الأطفال والجراح علاج ذلك.

ما هو العنكز
وما هي سبل الوقاية والعلاج منه؟

لاشك أنك تذكرين تلك الحبيبات الصغيرة التي ملأت ظهرك أو بطنك
سببت لك الحكة، وكلمات والدتك ترن في أذنك لا تحكي الحبوب يا بنتي حتى لا
رك أثراً فيما بعد..

العنكز أو العنقز أو جدري الماء أو الجدري الكاذب: مرض معد شائع يسببه
روس (فارسيلا) وهو مرض جلدي فيروسي معدٍ يسبب الحكة مع ارتفاع في
جة الحرارة، وهذا المرض يصيب الصغار والكبار على حد سواء، ولكنه يعد أكثر
لأمراض الفيروسية شيوعاً بين الأطفال تحت سن ١٥ عاماً، حيث تبلغ ذروة
مرض في الفترة من خمس إلى تسع سنوات ولا يوجد سوى ٤% من البالغين ليس
يهم مناعة ضد المرض، إذ إن أكثر من ٩٥% من الأشخاص البالغين يكونون
. تعرضوا للإصابة بهذا المرض في طفولتهم.

تكثر الإصابة بالعنكز في فترة الشتاء والربيع ولكن من الممكن أن يصاب
شخص في أي وقت من العام، وتنتقل العدوى بصورة سريعة بواسطة الاختلاط
ع المرضى المصابين.

أعراضه:

يبدأ المرض عند غالبية المرضى بأعراض خفيفة تشابه الزكام حيث يحصل:

١- ارتفاع طفيف في درجة حرارة الجسم.

٢- فقدان للشهية.

٣- احتقان في البلعوم.

٤- صداع وآلام متنوعة في الجسم تستمر لمدة ٢ إلى ٣ أيام قبل ظهو
الطفح الجلدي.

٥- يظهر المرض على شكل بقع حمراء أو بثور جلدية تحتها بقعة حمر
صغيرة سرعان ما تتبدل إلى فقاقيع مائية مليئة بالسائل وأحياناً تكون ممتلئ
بالصديد أو الدم التي بدورها تسبب تقرحات مفتوحة يقل قطرها عن نصف بوص
تقريباً، وقد يصاحبها حكة شديدة وقد يظهر لدى الشخص المصاب بحوالي ٠٠
قرحة في المتوسط.

٦- في البداية تظهر هذه الأشكال على هيئة مجموعات على منطقة الصد
والبطن أو الظهر ثم تنتشر إلى الذراعين والوجه والساقين وباقي الجسم وتكون ذا
توزع مركزي مميز على الجذع أكثر من الأطراف، ويمكن أن يشاهد الطفح الجلد
في جميع أطواره في وقت واحد وهذه علامة مميزة للمرض وتظهر بعض التقرحا
في الفم وجفون العين والمنطقة التناسلية، وربما تظهر على جدار الفم مصحو
بحمى عالية.

٧- يستمر ظهور الطفح يومياً لمدة خمسة إلى ستة أيام، حيث تبدأ بع
أربعة أيام البثور والتقرحات في الجفاف وعندما تجف تنفصل بعد أسبوع تارك
وراءها ندبات خفيفة نادراً ما تكون شديدة إلا إذا التهبت بشدة أو تعرضت
للتخرشات بصفة مستمرة وبشكل متكرر، ولكن هذه البثور والتقرحات غالباً ما تترك
بقعاً بنية وبخاصة لدى المرضى ذوي البشرة الداكنة، ومن حسن الحظ أن هذه البق
تزول ويعود الجلد إلى لونه الطبيعي ولكن بعد وقت طويل.

٨- هذه الأعراض متشابهة وتتم بنفس الشكل السابق في حالة إصاب
الأطفال أو الكبار، إلا أن المرض في الكبار يكون أكثر أعراض وشدة.

٩- عندما يصيب العنكز الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة وبخاصة مرضى
السرطان أو الإيدز أو الذين يتناولون الأدوية الكيميائية أو خافضات المناعة مثل

لكورتيزون وغيره، فان الإصابة تكون شديدة جداً ويكون الطفح الجلدي كثيفاً مع غزارة في الفقاقيع الجلدية وترتفع هنا إحتمالية المضاعفات الداخلية.

وأخرى رئوية وتكون أشد خطورة على حديثي الولادة وكبار السن وتختلف حدة المرض من طفل لآخر.

العدوى:

بما أن مرض العنكز سريع العدوى فإنه ينصح بعزل المريض ومنعه من لاختلاط بالآخرين منذ ظهور الطفح الجلدي وحتى جفافه وزواله، إذ تكون هذه لحبوب معدية إلى أن تجف فتصبح غير معدية.

وتتم العدوى عن طريق الرذاذ والملامسة، وتنتقل العدوى بصورة سريعة بواسطة الاختلاط مع المريض خاصة في المدارس والأماكن المزدحمة، والذي يكون قد حصل غالباً قبل أربعة عشر إلى ستة عشر يوماً من ظهور الأعراض، حيث إن فترة الحضانة للفيروس تتراوح من ٢ إلى ٣ أسابيع.

ومن الجدير بالذكر أن الإصابة به تعطي للمصاب مناعة دائمة بالمستقبل فلا يعاوده المرض مرة أخرى وإن لامس مريضاً به.

هل لهذا المرض مضاعفات خطيرة؟

لهذا المرض تأثير خطير على المواليد وقد يكون مميتاً، وتعتمد شدة وأعراض ومضاعفات المرض على بداية ظهوره بالأم والطفل.

فإذا كانت بداية العنكز عند الأم في الأسبوع الأول قبل الولادة وخلال الأيام الأربعة الأولى من عمر الوليد فهذا يعني أن المولود ستنتقل له مناعة الأم فتكون الأعراض خفيفة.

أما إذا حدثت إصابة الأم بالعنكز في خلال الأيام الأربعة قبل الولادة فإن الوقت لا يكون كافياً لانتقال مناعة الأم للمولود وهنا يظهر المرض على الوليد في

الأيام ٥ إلى ١٠ من الولادة وهو وقت حرج في عمره وهنا يكون المرض منتشراً وشديداً مع إصابة الرئتين والكبد والدماغ مما يسبب عادة في ارتفاع معدل الوفاة، وكذلك يحصل نفس الشيء إذا تعرض المواليد والأطفال الرضع لأمهات لم يصبن به سابقاً للمرض في الأيام الأولى من العمر وذلك نتيجة اختلاطهم بأشخاص مصابين بالعنقز.

وفي جميع هذه الحالات فإن الأعراض تراوح بين حمى وصداع، قي وغثيان، صلابة بالرقبة ونادراً تشنجات مع علامات عصبية أخرى، أما بالنسبة للمظاهر الجلدية فإنها مشابهة لما يحصل في الأعمار المختلفة على أن الطفح قد يكون أكثر انتشاراً وتوزعاً والتقرحات قد تكون أكثر حدة، ولأن الحالة خطيرة وتهدد حياة الرضيع فإن المريض يحتاج للتنويم والمعالجة بالأدوية الوريدية المناسبة وللوقاية من المرض في هذا العمر الحرج فإنه يجب إعطاء الغلوبين المناعي النوعي (Zoster-immune globulin) للوليد الذي يولد لأي أم أصيبت بالعنقز خلال الأربعة أيام الأخيرة من الحمل أو لحديثي الولادة أو الخدج أو ناقصي المناعة.

بالنسبة للأطفال الذين تجاوزوا هذه السن فهو يعتبر مرضاً بسيطاً، إلا عند الأطفال ناقصي المناعة أو النمو أو الأطفال الذين تقل أعمارهم عن العام الواحد أو الأطفال الذين يعالجون بالأسبرين لفترات طويلة، أما بالنسبة للكبار فله مضاعفات خطيرة إذا لم يعالج، ومنها:

١- الالتهابات الداخلية مثل التهاب أغشية الدماغ أو التهاب الرئة وغيرها.

٢- خطر جداً إذا أصاب المتقدمين في السن أو المصابين بالسرطان أو المرضى قليلي المناعة.

٣- تشوه الجنين وقد يحصل عند إصابة المرأة الحامل بالعنقز في الثلث الأول من الحمل وتظهر التشوهات على الجنين على شكل نقص تصنع الأطراف

تندب جلدي ومشاكل في العينين، وإذا أصاب الحوامل فقد ينتج عن ذلك التهاب
رئة الفيروسي وتشوه الجنين أو الولادة المبكرة، وعلاجه هنا بإعطاء الحامل حقنة
ي العضل تحتوي على لقاح مناعة سلبي يساعد على وقاية الجنين.

٤- الالتهابات الثانوية البكتيرية، التي تحدث نتيجة تلوث الفقاعات
الحويصلات المائية بالمكورات العنقودية الموجودة على الجلد وتساعد الحكة على
لك.

التشخيص:

يتم تشخيص العنكز عادة بسهولة وذلك استناداً على الصورة السريرية
النموذجية المتمثلة بطفح جلدي متعدد الأنواع والأشكال، وفي نفس الوقت مع توزيع
ركزي للطفح إضافة إلى تاريخ موجب للاتصال بشخص مصاب بالمرض، وفي
حالة عدم التأكد من التشخيص يمكن اللجوء إلى الفحوصات المخبرية، حيث يمكن
خذ عينة من السائل الموجود في الحويصلات المائية ومن ثم فحصه تحت
لميكروسكوب للتأكد من وجود الفيروس، كما يمكن إجراء فحص مناعي للدم للتأكد
من وجود الأجسام المضادة للفيروس.

طرق العلاج:

١- لعلاج آثار الحبوب وتهدئة الحكة عليك بالذهاب إلى الطبيب ليصف
لك أحد أنواع المطهرات للحويصلات، لتهدئة الشعور بالحكة مثل برمنغنات
البوتاسيوم، ومضاد الهيستامين أو الفيوسيدورم.

٢- إذا ارتفعت الحرارة تناول البندول وإياك أن تأخذ الأسبرين؛ لأن تناول
الأسبرين في هذه الحالة يسبب فقدان الوعي أو قصور في الكبد ويصيب الجملة
الدماغية المركزية.

٣- استخدام حمام دافئ وإياك والماء الساخن أو البارد.

٤- بعض الأشخاص يعانون من رد فعل اتجاه محلول الكالامين (Calamine) وهو محلول يستخدم لتخفيف الحكة، إلا أنه بعد أن يجف قد يترك طبقة قاسية بيضاء اللون تكون مزعجة وتؤدي إلى الحكة مرة أخرى عند بعض المرضى، لذا من الأفضل تجنبه في هذه الحالات.

٥- إذا كنت تستخدم "الكورتيزون" لعلاج أحد الأمراض الأخرى فيجب التوقف عنه فوراً.

٦- يتوجب الانتباه إلى عدم حكّ هذه الحبوب حتى لا تظهر ندب في الجلد وجروح مما يؤدي إلى التهابات بكتيرية ثانوية ولتجنب ذلك عليك بقص أظافرك وبالنسبة للأطفال يمكن تغطية أيديهم بشاش أو قفازات مناسبة.

٧- يجب عزل المريض عن الآخرين وبخاصة النساء الحوامل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل أو المرضى ذوي المناعة الضعيفة في حال عدم وجود إصابة سابقة بالمرض، كما يجب عدم ذهاب الطفل إلى المدرسة إلى أن تنتهي العدوى ويحدث ذلك عادة بعد حوالي ستة إلى سبعة أيام من بداية الطفح عندما تجف البثور وتزول قشرة القروح ولكن لا يلزم بقاء الطفل في المنزل إلى أن تسقط القشرة بأكملها إذ قد يستغرق ذلك أسبوعين.

٨- يمكن علاج البثور والتقرحات الرطبة بكمادات برمنجنات البوتاسيوم المخففة مرتين يومياً وكذلك كريمات المضادات الحيوية الموضعية، وذلك لمنع العدوى الثانوية وعندما تكون العدوى البكتيرية منتشرة فيمكن إعطاء المريض المضادات الحيوية بالفم وفي حالة إصابة الفم بالتقرحات فينصح بالغرغرة بالمحاليل المطهرة أو بسائل ملحي أربع مرات يومياً كما يمكن وضع مخدر موضعي خفيف، مثل الزيلوكين وغيره على تقرحات الفم والمناطق التناسلية كل ساعتين إلى ثلاث ساعات لتخفيف الألم.

٤- لا ينصح بإعطاء الأسيلكوفير بشكل روتيني لعلاج العنكز في الأحوال

العادية وعند الأشخاص الأصحاء وذلك لتأثيراته الجانبية، أما في حالة الإصابات الشديدة أو إذا كان الشخص يعاني من أمراض أخرى مثل نقص المناعة أو السرطانات أو الإصابات الرئوية فيمكن إعطاء الأسيلكوفير بجرعة ٢٠ملغ/كغ ٤ مرات يومياً لمدة خمسة أيام ويمكن لهذا الدواء أن يقلل من شدة المرض ومن انتشاره ويقصر فترة وجوده وذلك إذا أخذ في اليوم الأول من ظهور الطفح الجلدي ولكن إذا أخذ في وقت متأخر في اليوم الثاني أو الثالث فإن تأثيره يكون ضعيفاً.

التطعيم

ظهر مؤخراً تطعيم للمرض عن طريق الحقن يمكن منع أكثر من ٩٠% من الحالات ويخفف الأعراض المصاحبة للمرض في حالة إصابة الطفل الذي تم تطعيمه.

ولا يدخل تطعيم العنكز ضمن قائمة التطعيم المعروفة فهو ليس تطعيماً روتينياً، وإنما يعرضه الطبيب بشكل اختياري لإعطائه للأطفال ما بين ١٢ إلى ١٨ شهراً.

أما الأطفال الأكبر سناً فيتم تطعيمهم إذا لم يكن قد أصيبوا بالمرض؛ إذ إن الإصابة بالمرض تعطي مناعة دائمة ضده، وبالنسبة للأطفال الذين لم يلقحوا سابقاً وأعمارهم دون ١٣ سنة فيجب أن يعطوا جرعة واحدة من هذا اللقاح، أما المرهقون والكبار الذين لم يصابوا بالمرض ولم يتلقوا أي جرعة من اللقاح فيجب أن يعطوا جرعتين منه بفاصل شهر بينهما.

وينصح بتطعيم البالغين العاملين في المرافق الصحية والمدارس والحضانات إذا لم يكن قد أصابهم المرض من قبل.

ولا توجد مضاعفات تذكر عند التطعيم من العنكز سوى الاحمرار الموضعي للجلد والانتفاخ والورم.

متلازمة ويسكوت ألدريش

ما هي هذه المتلازمة ؟

هي متلازمة (مجموعة من الأعراض والعلامات) وراثية تتميز بوجود نقص في المناعة ، نقص في الصفيحات الدموية والأكزيما ، ويؤدي نقص المناعة الى تكرر الإنتانات والالتهابات ، ويؤدي نقص الصفيحات الى النزف.

لماذا سميت بهذا الاسم ؟

سميت بهذا الاسم نسبة للطبيبين اللذين كانا أول من وصفا هذه الحالة ، وهما ألفرد ويسكوت ، وهو من وصف نقص الصفيحات في هذه المتلازمة عام ١٩٣٧ ، وروبرت ألدريش الذي أتم الدراسة الوراثية عام ١٩٥٤

هل هي وراثية وما نمط الوراثة فيها ؟

نعم ، هي حالة وراثية ، تنجم عن طفرة في البروتين المسمى WASP الموجود في الصبغي اكس ، وتورث بصفة جنسية متنحية مرتبطة بالصبغي X ، فهي تصيب الذكور فقط ، ولا تحدث عند الإناث إلا في حالات نادرة جداً حيث تتحول الأنثى من حاملة للمرض الى مصابة بسبب تفعيل الطفرة في الصبغي اكس.

هل هو مرض منتشر ؟

لا ، إنما هي حالة نادرة وتحدث عند طفل واحد من بين كل ١٠٠٠٠٠ طفل عند الولادة .

هل هو مرضٌ خطير ؟

غالباً ما كان كذلك في السابق، وخطورته في نقص المناعة الذي يعرض الطفل للإنتانات الخطيرة، ويتوفى الطفل المصاب قبل عمر ١٥ سنة إذا لم يعالج،

هناك حالات قليلة متوسطة الشدة تتظاهر بنقص الصفيحات أو نقص الكريات لبيض، وحالياً بدأ مستقبل المرض بالتحسن مع ظهور محاولات زرع النقي لهؤلاء لأطفال.

كيف تتظاهر هذه الحالة وما هي أعراضها ؟

تبدأ أعراض المرض من اليوم للولادة ، وهناك ثلاثة أعراض رئيسية لابد نها اجتماعها معاً لتشخيص الحالة سريرياً ، وهي:

١. نقص في المناعة ، يشمل كلٍ من الخلايا ب وت ، مما يسبب لالتهابات المتكررة عند الطفل ، خاصة التهاب الأذن الوسطى المتكرر ، ذات لرئة المتكررة ، إسهال مدمى (قد يكون العرض الأول للمرض)، إنتان الدم ، لتهاب السحايا

٢. نقص في عدد الصفيحات الدموية ، وصغر في حجم هذه الصفيحات ، ما يسبب النزف عند الطفل وقد يكون على شكل نزف من مكان الختان ، أو على شكل إسهالٍ مدمى.

٣. وجود الأكزيما ، والتي قد تكون شديدة ومعندة. (انظر الصورة جانباً)

و تشاهد أعراض أخرى إضافية مثل:

• أمراض المناعة الذاتية: مثل فقر الدم المناعي الذاتي والتهاب الأوعية.

• بعض أنواع السرطانات كاللمفوما وابيضاض الدم ، وتشاهد في مرحلة المراهقة أو الكبر عند القليل من الأطفال الذين يبقون على قيد الحياة حتى هذا العمر

كيف يشخص المرض ؟

يشخص المرض من خلال وجود قصة عائلية للحالة ، ومن خلال وجود

الأعراض المميزة عند الطفل ، ويؤكد بإجراء تحاليل الدم الكاملة ، وأحياناً تحري
الجين المصاب بالدراسة الوراثية.

ما هو مستقبل المرض وهل يمكن للمرض أم يشفى عفوياً ؟

يكون سير المرض خطيراً عادة دون علاج ، خصوصاً بسبب الإنتانات
الشديدة وفي حال تأخر التشخيص والعلاج حيث يتوفى الطفل بعمر سنوات
والشفاء العفوي دون علاج ممكن في حالات نادرة جداً.

ما هو العلاج ؟

تعالج الإنتانات بالمضادات الحيوية ، وتعطى المضادات الحيوية بشكل دائم
ووقائي ، وقد يفيد إعطاء الغلوبولين المناعي وريدياً أو تحت الجلد ، وقد يفيد
استئصال الطحال في تخفيف النزف ، أما العلاج الجذري فهو بزرع النقي .

مصدر هذه المعلومات:

New England Journal of Medicine 2006;355:1759-61

مناعة طفلك في سؤال وجواب

جهاز المناعة يحمي الجسم من الميكروبات والفيروسات وهذه مقولة صحيحة... ولكن!!

الكثير من الناس يربط مصطلح المناعة بالأمراض وليس بالصحة! فهل يعقل؟ وكيف يكون ذلك؟

إذن ما هي المناعة؟

في البداية يجب أن نعرف أن جهاز المناعة يتكون من خلايا وأجسام مضادة وظيفتها الأولى والأساسية حماية الجسم من الميكروبات الضارة عند دخول هذه الميكروبات إلى الجسم ولذلك فإن جهاز المناعة الطبيعي يجب أن يفرق بين ما هو عدو وما هو صديق وما هو من الجسم وما هو غريب.

وتنقسم حالات اختلال المناعة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

نقص المناعة ويؤدي إلى الإصابة بكثير من الأمراض الميكروبية

والنوع الثاني هو إفراط المناعة وتؤدي إلى أمراض الربو والحساسية

أما النوع الثالث فهو أمراض المناعة الذاتية وتؤدي إلى الأمراض الروماتيزمية كالروماتويد والذئبة الحمراء والكاوازاكي والإجهاض المتكرر.

هل توصل العلم إلى طرق للوقاية من أمراض الحساسية عند الأطفال؟

نعم.. إن التطور الهائل لعلم المناعة قد بين بلا شك الأسباب الرئيسية لحدوث أمراض الحساسية ومنها سببان رئيسيان. فالسبب الأول هو القابلية الوراثية وانتقال الجينات المسببة لأمراض الحساسية من الوالدين إلى الأبناء. وهذا السبب لا يمكن تجنبه حيث إننا لا نختار أبائنا ولا أمهاتنا.

أما السبب الآخر لحدوث أمراض الحساسية فهو سبب فسيولوجي بحت. فقد ثبت علميا أن هناك برنامجين للمناعة: الأول هو Th1، والثاني هو Th2. فبرنامج Th2 المناعي هو السائد في جسم الجنين ويساعد على حماية الجنين من الأجسام المضادة أثناء وجوده في رحم الأم. وبعد الولادة تقوم عوامل فسيولوجية موجودة في حليب الأم إلى المساعدة في تحويل برنامج المناعة من Th2 إلى Th1. وهذا يحدث مباشرة لوجود حليب الأم في أمعاء الطفل وكذلك بصورة غير مباشرة عن طريق البكتريا المفيدة الموجودة في الأمعاء.

وحليب الأم يقوم بتشجيع هذه البكتريا المفيدة على النمو. ولذلك فإن الرضاعة الطبيعية الكاملة أو الجزئية تساعد بلا شك على التقليل من احتمال الإصابة بأمراض الربو والحساسية.

ما هي نظرية النظافة Hygien Theory؟

هي نظرية طريفة ولكنها صحيحة وتتلخص بملاحظة العلماء أن أمراض الحساسية والربو تنتشر في المجتمعات المتمدنة والصناعية عنها في المجتمعات الريفية والصحراوية. فالتعرض إلى بيئة معقمة وقليلة الميكروبات يؤخر التحول من برنامج Th2 إلى Th1 عند الأطفال وهذا يؤدي إلى زيادة احتمال الإصابة بأمراض الحساسية والربو.

ما أسباب كثرة الأمراض عند دخول الطفل إلى المدرسة؟

الجميع يلاحظ أن الأمراض عند الأطفال تكثر عند دخولهم المدرسة لأول مرة في مرحلة الحضانة أو مرحلة الروضة وهذا شيء طبيعي ومتوقع. حيث إن مناعة الطفل تكون بريئة في البداية لعدم تعرضها للفيروسات الموجودة في المجتمع. وهذه تعتبر طريقة طبيعية لبناء المناعة عند الفرد ولكن هناك أطفالا يكونون أكثر من غيرهم عرضة للإصابة بهذه الأمراض ومن ثم كثرة التغيب عن المدرسة. فماذا تستطيع أن تفعل الأم؟

مما لا شك فيه أن الطفل ذا النمو والتغذية الصحيحة أكثر مقاومة للأمراض. فنقص الحديد في الجسم يؤدي إلى نقص مهم في المناعة. لذلك فإننا ننصح باستخدام حليب الأطفال المدعم بالحديد منذ الولادة وحتى عمر ٤ سنوات على الأقل. فاستخدام الحليب الخالي من الحديد عند الأطفال الأقل من ٦ شهور له مضار على المدى الطويل. كذلك فإن حليب الأبقار المتوفر في الأسواق خال من الحديد ويفضل أيضا إعطاء الطفل في مرحلة السنة إلى ٤ سنوات حليبا يحتوي على معدل عال من الحديد ولا ننسى أيضا أن الالتزام بإعطاء الطعوم الفيروسية والبكتيرية هي من أهم طرق الوقاية من الأمراض في هذا العمر ونذكر خصوصا بطعم التهاب السحايا وهما Meningococcal, Haemophilus influenze type b والطعم الحديث ضد السحايا والتهابات الأذن Pneumococcal Vacciue وهي الطعوم شديدة الفاعلية للوقاية من أمراض الطفولة.

نزلات البرد عند الأطفال

- مناعة الأطفال تكتسب مع الوقت: يظن الآباء أن أبنائهم قبل سن المدرسة دائماً يعانون من نزلات البرد.

ثم بعد الصف الأول أو الثانى الابتدائى، يبدأ جسم الطفل فى تكوين مناعة أكبر حيث تقل نزلات البرد، ويقل السعال وينامون بشكل أفضل.

من الطبيعى أن يواجه الأبناء الأصحاء قبل سن المدرسة من خمس إلى ثمانية نزلات برد كل عام.

وفى سن الحضانة، يمكن أن يتعرضوا لعدد أكبر تصل إلى نزلة برد كل شهر تقريباً.

وكلما زاد عمر الطفل، يكون لديه ذخيرة من الأجسام المضادة والتى تكون بمثابة مناعة ضد البرد.

بعد سن السادسة يمكن أن يقاوم الإصابات بشكل أكبر.

وعندما يصل إلى سن البلوغ، يبدأ معدل الإصابة فى الهبوط ويصل إلى ثلاث أو أربع نزلات برد فى العام.

- نزلات البرد المختلفة:

- نزلة البرد لدى الأطفال تختلف عن البالغين لعدة أسباب:

- الأطفال أكثر عرضة للبرد.

- أعراض البرد لدى الأطفال أكثر حدة.

- ويمكن أن تؤدى هذه الأعراض إلى إصابات أخرى مثل التهاب الأذن.

- هناك أكثر من ٢٠٠ فيروس للبرد.

- تعريف نزلة البرد: هى إصابة الجزء العلوى من الجهاز التنفسى.

نزلات البرد قد تصل إلى أكثر من ٢٠٠ فيروس مختلف، وأكثرها انتشاراً فى بداية كل فصل.

تختلف أعراض البرد باختلاف نوع الفيروس. بالنسبة للأطفال قبل سن المدرسة، يمكن أن تتضمن الأعراض الأساسية إلتهاب الحلق، سخونة، اضطراب فى المزاج، عدم الإحساس بالراحة، عطس، سيلان أنف، سعال، صداع، ألم فى العضلات ونقصان فى الشهية.

هذه الأعراض تختلف فى مدة استمرارها، يمكن أن تستمر السخونة من يوم إلى ثلاثة أيام.

يستمر سيلان الأنف والتهاب الحلق من أسبوع إلى عشرة أيام، أما السعال فيمكن أن يستمر أسبوعين أو ثلاثة.

وهذه الأسباب هى التى تجعل الآباء يعتقدون أن أبناءهم دائماً مرضى.

- يصاب الأطفال دائماً بالبرد، هناك اعتقادات كثيرة عن أسباب إصابة الأطفال بالبرد.

على سبيل المثال: أثناء الوقوف فى المطر، استنشاق هواء بارد أو عدم أخذ قسط كافٍ من النوم.

ولكن الحقيقة هى أن فيروس البرد يمكن أن يعيش فى اليد لفترة طويلة وبالتالى المصافحة باليد إحدى طرق انتشار الفيروس، العطس والسعال طرق أخرى.

- بعض الاحتياطات لتجنب انتشار الفيروس:

- تشجيع الأطفال لغسل أيديهم باستمرار.

- بقاء المطبخ والحمام نظيف، خاصة إذا كان فرد فى الأسرة يعانى من نزلة برد.

- تعليم الطفل التخلص من ورق المناديل المستعمل فى الحال.

- فى حالة دخول الأطفال حضانات، يفضل ألا يكون ذلك بصفة مستمرة لتجنب الإصابات.

- طرق العلاج هدفها الراحة وليس العلاج:

حتى الآن لا يوجد علاج لنزلة البرد. ولا يوجد عقار لسرعة شفاء الطفل من نزلة البرد.

كما أن المضادات الحيوية لا تعالج فيروسه. التركيبات التى يخلط فيها مضاد الهستامين مع مزيل الاحتقان فى الغالب ليس لها تأثير فى تخفيف أعراض البرد لدى الأطفال الصغار ويكون لها آثار جانبية. وأكثر ما يمكن فعله هو جعل طفلك يشعر بأكثر راحة ممكنة!!!

- هناك بعض الاقتراحات لتجنب المضاعفات:

- دع الجهاز المناعى يقوم بدوره:

لا تبادر باستخدام العقاقير إذا كان هناك ارتفاع طفيف فى درجة حرارة الطفل المصاب بنزلة برد.

عند ارتفاع درجة حرارة الجسم درجتين، تقوم مناعة الطفل بخلق مناخ مضاد للفيروس.

ملحوظة: درجات الحرارة العالية يمكن أن تؤدى إلى جفاف وأحياناً إمساك، وهذه الحالات تتطلب علاج.

- لا تعطى الأسبرين إلى الأطفال الأقل من ١٦ عاماً إذا كان مصاباً بفيروس الأنفلونزا:

الأسبرين يمكن أن يثير "متلازمة رى" عند الأطفال، وأيضا امكانية الإصابة بأمراض خطيرة يمكن أن تؤثر على الدم، الكبد والمخ.

وبسبب الخوف من "متلازمة رى" نادراً ما يستخدم الأسبرين فى تسكين الحرارة عند الأطفال.

- استخدام نقط الأنف التى تحتوى على الأملاح لصحة الأنف ولتخفيف الاحتقان:

نقط محاليل الملح تعد أفضل الطرق لأنها تساعد على التخلص من البلغم.

يتم وضع بضع نقاط فى فتحة أنف واحدة ثم فى الحال أشفط هذا السائل وقم بنفس العملية فى فتحة الأنف الأخرى.

نقط محلول الملح آمنة ولا تسبب أى هياج فى الأنف بخلاف العقاقير الأخرى التى قد لا تكون صالحة للأطفال.

(يجب استشارة الطبيب دائما لإرشادك)

- استخدام العلاج بالبخار لتجنب نمو الكائنات الدقيقة:

البخار يمكن أن يسكن أنف الطفل وحلقه، ولكنه لا يساعد على سرعة الشفاء.

- يجب استدعاء الطبيب إذا استمرت درجة الحرارة المرتفعة أكثر من ١٤ يوماً.

راقب علامات الإصابة فى الأذن والرئة.

أخبر الطبيب إذا كان طفلك يعانى أى من هذه الأعراض:

نقصان الشهية، القيء، آلام فى البطن، اضطراب فى المزاج، اضطراب فى النوم، صداع شديد، بكاء مستمر، عدم القدرة على البلع، التهاب الحلق، صعوبة فى التنفس، ألم فى الأذن أو ألم فى التبول.

عادة يستمر فيروس البرد حتى يستطيع الجسم تكوين أجسام مضادة للفيروس لتقضى عليه. وهذا يعنى أن الوقت، الصبر والرعاية هم أقوى حلفاء للعلاج.

القطط والكلاب

تقوى من جهاز المناعة لدى الأطفال

أظهرت أبحاث أجراها فريق من الباحثين البريطانيين أن الأطفال الذين توجد فى منازلهم حيوانات أليفة كالقطط والكلاب يتمتعون بجهاز مناعة قوى يحميهم من كثير من الأمراض، وذلك على عكس ما يتردد بأن هذه الحيوانات تشكل خطورة على صحة الطفل.

أشار الباحثون إلى أن هؤلاء الأطفال يتمتعون بجهاز مناعة قوى بسبب تعرضهم فى بداية حياتهم وتعاملهم مع الجراثيم والميكروبات الموجودة لدى القطط والكلاب فى المنازل مما يساعد على تقوية جهازهم المناعى فى السنوات الأولى من أعمارهم ويعطيهم مناعة قوية فى أجسامهم عند الكبر.

أطفال جيل البلاي ستيشن
هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض

حذر العلماء مؤخراً أن الأطفال الذين يقضون يومهم بأكمله أمام شاشة التلفزيون بالإضافة إلى اللعب بألعاب الكمبيوتر يكمن أن يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والالتهابات.هذا ويخشى العلماء من أن يصبح هذا الجيل والذي لقبوه بجيل الـ "بلاي ستيشن" والذي نادراً ما يخرج للعلب خارج المنزل؛ غير قادر على بناء وتعزيز جهاز المناعة لديه في هذه السن والتي هي بداية حياته.

والأهم هنا والذي يزيد الأمر سوءاً أن أهالي الأطفال تنتابهم الهواجس والقلق إزاء الحفاظ على أبنائهم في بيئة معقمة تماماً في حين إنه من المهم جداً أن يتعرض الأطفال لبعض البكتريا لتقوية جهاز المناعة لديهم.

وبينت الإحصاءات التي أجراها معهد البحوث في بريطانيا أن ستة أشخاص من بين عشرة يعتقدون أن الأطفال يجب أن يتم حمايتهم تماماً من كل أنواع البكتريا.

ويخطأ الأهل أحياناً في الاعتقاد أن استعمال الممسحة المضادة للبكتريا والرشاشات المضادة للجراثيم يمكن لها أن تقوم بحماية الأطفال.

وقال العلماء إن المشاكل في ضعف مناعة لدى الطفل تبدأ حتى قبل أن يولد.

إذ إن الطفل عند ولادته يتعرض للبكتيريا وهو يمر في قناة الولادة وتعزز هذه البكتريا من جهاز المناعة لديه ولكن مع ارتفاع نسبة الولادات

بالطريقة القيصرية فإن ذلك يعني أن الأطفال يبدؤون حياتهم مع جهاز مناعة ضعيف نسبياً.

كما أن العديد من الأطفال لا يتم إرضاعهم بالطريقة الطبيعية مما يضعف من جهاز المناعة لديهم حيث ثبت أن حليب الأم يساعد على نمو وتقوية جهاز المناعة.

وخلال مرحلة نمو الطفل يتم حجبه عن التعرض للبكتريا من خلال استخدام المواد المضادة للجراثيم.

وقد بيَّن استطلاع للرأي أجري في بريطانيا أن ٧٣ في المائة من الناس يعتقدون أنه من المهم للغاية أن يحموا أنفسهم من البكتريا ومن الأمراض التي تسببها البكتريا باستخدام مواد التنظيف المضادة للجراثيم.

فيما يعتقد ٤٢ في المائة من الناس أن صحة المجتمع سوف تتحسن للغاية فقط في حال تم إبادة جميع أنواع البكتريا من على وجه الأرض.

كما تبيَّن أن ٦٧ في المائة من الذين خضعوا لهذا الاستطلاع اعتقدوا بأن البكتريا عدو خطير للغاية في حياتهم.

وأشار العلماء إلى أن نتائج الاستطلاع أظهرت أن معظم الأشخاص يبدون أنهم لا يدركون أن البكتريا يمكن أن تكون أيضاً نافعة وأن الحياة على هذه الأرض لن تكون ممكنة من دون وجود هذه البكتريا.

وقال الدكتور كين جونز المختص في علم جهاز المناعة لدى الإنسان والمحاضر في جامعة كاردف البريطانية إن محاربة الميكروبات وإبادتها نهائياً يمكن أن يكون ضاراً بصحة الأطفال.

وأوضح أنه مع إعطاء الإعلام أهمية كبيرة لخطورة البكتريا وازدياد التسويق للمنتجات المضادة للجراثيم بالإضافة إلى اعتماد العديد من الأطباء والذي يكون خاطئاً أحياناً على وصف الأدوية المضادة للجراثيم كالـ "antibiotics" لأي التهاب بسيط يزيد من سوء فهمنا للبكتريا للدور المهم الذي يمكن أن تلعبه هذه

البكتريا في صحتنا بشكل عام ولصحة أطفالنا ونموهم.

كم أشار الدكتور كين إلى أن أطفال "جيل البلاي ستيشن" لم يعودوا يلعبون خارج المنزل كما اعتادت الأجيال السابقة بالإضافة إلى أن العائلات الآن أصبحت أصغر كما قد قلت نسبة السكان في المناطق الريفية والمعروفة أنها قادرة على دعم جهاز المناعة لدى الأطفال.

وقال "إن كل هذه العوامل تعني أن الأطفال أصبحوا أقل عرضة لمختلف أنواع البكتريا والتي كان الأطفال في الماضي يتعرضون لها مما يؤثر بشكل سلبي على نشوء وتنمية جهاز المناعة لديهم".

ويحمي جهاز المناعة الطفل من السعال والنزلات البردية الشائعة بالإضافة إلى الأمراض والالتهابات الأخرى.

وفي دراسات أخرى متفرقة تبيَّن أن أطفال اليوم والذين هم دون سن الثانية عشرة باتوا يقضون بالمتوسط سبع ساعات و٤٦ دقيقة يشاهدون التلفزيون والذي يعادل يوماً مدرسياً بكامله.

فيما يقضون أقل من هذه المدة بكثير في اللعب خارج المنزل وهي فقط أربع ساعات أما في ما يتعلق في قراءة الكتب والروايات فهم يقضون فقط ثلاث ساعات و٥١ دقيقة.

وينصح الخبراء أن على الأهل تشجيع أطفالهم على اللعب خارج المنزل مع أصدقائهم وتعريفهم بأهمية أن يقوموا بغسل أيديهم جيداً بالإضافة إلى تشجيعهم على تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضار التي من شأنها أن تقوي جهاز المناعة لديهم.

كما وعلى الأهل؛ بحسب ما نصح العلماء؛ أن يقوموا بالتفريق بين الاهتمام بصحة الأطفال والإفراط في السعي لحمايتهم.

وتزداد الأدلة التي تؤكد أن التعرض للجراثيم في الأشهر الأولى من حياة الطفل يمكن أن يساعد على نمو وتطور جهاز المناعة لدى الأطفال بالإضافة إلى حمايتهم من الإصابة بالحساسية.

وأثبتت دراسة أجرتها جامعة ماك جيل في مقاطعة مونتريال الكندية هذا العام أن إعطاء الأطفال الرضع الأدوية المضادة للجراثيم يمكن أن يضاعف من احتمال إصابتهم بالربو عندما يصبحون في السابعة من العمر.

ويعتقد الدكتور كين جونز أنه يجب الحد من استخدام الأدوية المضادة للجراثيم خاصة خلال السنين الأولى من عمر الطفل.

وأضاف "لهذا السبب لا يصف الطبيب فوراً الأدوية المضادة الـ "antibiotics" ولذلك على الأهل أن لا يضغطوا عليه لوصفها".

الأمراض البسيطة تزيد مناعة الأطفال!

يجب على الآباء السماح لأطفالهم بالتعرض لبعض القاذورات أو الأمراض بسيطة وتشجيعهم على ذلك، هذا ما أوصت به جمعية أطباء الحساسية الألمان، يث أشارت إلى أن هذا يقوي جهاز المناعة لديه.

وقد أكدت كريستين يونج عضو مجلس إدارة الجمعية طبقًا لما ورد بموقع "يا اتر" الخبري، قائلة:"إذا أصيب أحد أطفال الجيران بالبرد فلا يجب منع الطفل من لعب معه" ناصحة بضرورة ترك الأطفال يلعبون في البيئة الطبيعية بكل ما فيها ن أمراض وبكتيريا.

ويذكر أن دراسة طبية أوضحت بأن جهاز المناعة في السنوات الأولى لعمر طفل يحتاج إلى البكتريا لتحفيزه حتى يصل إلى قوته الكاملة. وأن الأطفال الذين نشئون في الريف يكونون أقل حساسية من نظرائهم الذين ينشئون في المناطق لحضارية.

الثلاسيميا تضعف استجابة الخلايا المناعية لمضادات "سي"

فيروس "بي" ينشط مع العلاج الكيماوي لمرضى الأورام الثلاسيميا تضعف استجابة الخلايا المناعية لمضادات "سي"

أكدت دراسة علمية أن نسبة حدوث المضاعفات لدى الأطفال المصابين بالالتهاب الكبدي فيروس "بي" أكثر منها لدى الكبار، وأن الأطفال الذين لديهم مناعة مثبطة ويعانون من فيروس "بي" عرضة للالتهاب الكبدي المزمن. يذكر أن نحو ملياري شخص في العالم تعرضوا للإصابة بفيروس "بي" وأن ٣٥٠ مليون فرد مصاب بالفعل بهذا الفيروس. أوضحت الدراسة أن الأطفال مرضى الأورام الذين تم تطعيمهم ضد فيروس "بي" بعضهم معرض للإصابة بهذا الفيروس بسبب خضوعهم للعلاج الكيماوي الذي يؤثر سلبا على الجهاز المناعي، ومن ثم تختفي

مضادات الفيروس "بي" من الجسم مما يعرض الطفل المريض للإصابة بفيروس "بي".

تقول الدكتورة منال حمدي السيد أستاذ طب الأطفال بجامعة عين شمس وعضو اللجنة القومية لمكافحة الفيروسات الكبدية في مصر إن المشكلة عند هؤلاء المرضى أن الفيروس ينشط عندهم بشكل غير عادي، ويتكاثر في خلايا الكبد أثناء تعاطيهم العلاج الكيماوي، وعند التوقف عن هذا العلاج يهاجم الفيروس جهاز المناعة بشكل شرس مما يتسبب أحيانا في فشل كبدي تام والوفاة.

أضافت أن الدراسات أثبتت (ومنها دراسة تمت على الأطفال المصابين بفيروس "بي" أو حامل الفيروس) أن العلاج بمضاد الفيروس "بي" "لاميفودين" يمنع النشاط الزائد للفيروس، وبذلك يمكن استكمال العلاج الكيماوي دون توقف وبدون مشاكل خطيرة على الكبد ولمدة ٦ شهور بعد انتهاء هذا العلاج.

أشارت إلى أنه ثبت أيضا أن نسبة التخلص النهائي من الفيروس مع العلاج تصل إلى ١٠%، لكن بعض الحالات تكون لديها مقاومة للعقار حيث يتحور الفيروس "بي" ويحتاج المريض في هذه الحالة إلى إضافة عقاقير أخرى، ورغم هذا لا يتسبب الفيروس المتحور في مضاعفات خطيرة على الكبد خلال فترة العلاج الكيماوي مقارنة بالمرضى الذين لا يتم علاجهم بعقار مضاد للفيروس.

قالت إنه ينصح لأي مريض قبل البدء في العلاج الكيماوي أو العلاج بعقار الكورتيزون لأي سبب من الأسباب عمل تحليل للكشف عن المعامل السطحي لفيروس "بي" حتى يتسنى البدء في أخذ مضاد الفيروس قبل بدء العلاج الكيماوي أو الكورتيزون لمنع نشاط الفيروس وانتشاره الزائد ومضاعفاته الخطيرة.

انتقلت إلى دارسة أخرى عن مرضى أنيميا البحر المتوسط "الثلاسيميا" من المصابين بفيروس "سي" موضحة أن هؤلاء المرضى يكون عندهم زيادة في نسبة مخزون الحديد في الدم والكبد مما يضاعف من مشاكل فيروس "سي" على الكبد.

أشارت إلى أن الدراسة كانت حول مدى استجابة الخلايا المناعية للعلاج بالإنترفيرون أو تحديد مسار علاج فيروس "سي" عند المرضى المصابين بفيروس "سي" من الأطفال مقارنة بالأطفال الطبيعيين وبمرضى "الثلاسيميا" غير المصابين بفيروس "سي".

أضافت أنه تبين أن الأطفال الذين يعانون من فيروس "سي" وأنيميا البحر المتوسط يعانون من ضعف استجابة الخلايا المناعية للعلاج ضد الفيروس مقارنة بالأطفال المصابين بفيروس "سي" مع أمراض أخرى وذلك جزئيا نتيجة استئصال الطحال في بعض الحالات ولارتفاع نسبة الحديد في الدم.

خلصت الدراسة إلى أنه يجب السيطرة على الارتفاع الحاد في نسبة مخزون الحديد بالدم بالعقاقير المعروفة لهذه الحالات حتى تتحسن الاستجابة المناعية ويتسنى للمرضى الاستفادة من العلاج بالإنترفيرون، والبدء في عمل أبحاث أخرى على عقاقير جديدة لتنشيط جهاز المناعة لدى الأطفال مرضى "الثلاسيميا" لمساعدتهم على الاستجابة للعلاج ضد فيروس "سي".

الدفتريا

- الدفتريا هو مرض بكتيري خطير يصيب عادة اللوزتين، الحلق، الأنف أو البشرة.

تنتشر الدفتريا بشكل أكبر في الأماكن المزدحمة سكنياً، وأيضاً بالنسبة للأطفال غير المطعمين ضد الدفتريا وخاصة من هم دون سن ١٥عاماً أكثر عرضة للإصابة. ويظهر المرض أيضاً بين البالغين غير المطعمين وتكون أعراضه أكثر شدة عندهم.

*** كيف تنتشر الدفتريا:**

ينتشر مرض الدفتريا عن طريق ملامسة أية إفرازات خارجية من الشخص المصاب مثل: إفرازات الأنف، الحلق، الجلد أو العين.

*** أعراض الدفتريا:**

- هناك نوعان من مرض الدفتريا:

- يصيب النوع الأول: الأنف والحلق.

- أما النوع الثاني: فيصيب البشرة.

الأعراض:

ظهور قرح في الحلق، ارتفاع بسيط في درجة الحرارة وتضخم في الغدة الليمفاوية الموجودة في الرقبة.

بالنسبة لإصابات البشرة فتكون مؤلمة بشكل أكبر ويحدث تضخم وإحمرار في لون البشرة.

*** متى تظهر أعراض الدفتريا:**

تظهر الأعراض غالباً بين ٢- ٤ أيام بعد حدوث الإصابة وتستمر لفترة ١- ٥ أيام.

- متى يكون الشخص المصاب سبباً فى إصابة شخص آخر سليم؟

الشخص المصاب بالدفتريا والذي لم يتم علاجه بعد، يكون عرضة لإصابة غيره من يوم إصابته وحتى أسبوعين. وفي حالات نادرة تصل فترة الإصابة إلي أربعة أسابيع.

إذا تم علاج الشخص المصاب بشكل سليم وعن طريق مضاد حيوي ملائم تقل هذه الفترة إلي أقل من أربعة أيام.

حدوث إصابة سابقة بالدفتريا لا تعطي الشخص المناعة الكافية لعدم الإصابة مرة أخرى.

*** تطعيمات الدفتريا:**

يتم دمج تطعيمات الدفتريا مع تطعيم التيتانوس والسعال الديكي وذلك لتكوين تطعيم ثلاثي والمعروف (DTP).

يتم إعطاء هذا التطعيم في سن شهرين وأربع وستة أشهر، وما بين الشهر ١١ – ١٥ من العمر ثم بعد ذلك ما بين ٤ – ٦ سنوات.

يتم إعطاء مجموعة التطعيمات الثلاثية (السعال الديكي والدفتريا والتيتانوس) كل ١٠ سنوات.

*** علاج الدفتريا:**

يتم علاج الدفتريا عن طريق بعض المضادات الحيوية الخاصة مثل البنسلين.

تحدث مضاعفات خطيرة في حالة عدم العلاج من الدفتريا وتتضمن حدوث
شلل، هبوط في القلب أو خلل في الدورة الدموية.

تحدث حالات الوفاة من الدفتريا نتيجة عدم العلاج في حوالي ٥ – ١٠٪
من الحالات.

*** الوقاية من الدفتريا:**

يمكن الوقاية من الإصابة بمرض الدفتريا عن طريق اتخاذ إجراءات حماية
جهاز المناعة وذلك من خلال التطعيم ضد المرض.

ويحد أيضاً علاج الحالات المصابة من انتشار المرض بشكل كبير.

الصحة العقلية والنفسية للطفل

- عند تنشئة الأطفال لا يجب التركيز فقط علي الصحة الجسمانية وأنما ب الاهتمام بالصحة النفسية أيضاً.

حيث أن تنمية الطفل من الناحية العقلية والنفسية جانب أساسي في مفهوم صحة الجيدة.

هدفنا هو الوصول لحياة صحية سليمة ومليئة بالحيوية، وليس فقط الخلو من أمراض.

يمكننا أن نعلم ونساعد أطفالنا علي أن يدركوا جيداً المفهوم العام للصحة جيدة، فالأطفال يمكنهم أن يتفهموا ويهتموا بصحتهم أكثر مما نتوقع.

فالعقل هو آلة طبيعية قوية وقادرة علي التحكم في صحة الإنسان. لذلك كلما ستطاع الطفل أن يتعلم كيف يستغل قوة وقدرة عقله كلما كان في أفضل صحة.

يمكننا أن نعلم أطفالنا أن الاختيارات السلبية والسيئة الخاصة بالصحة ترتبط ائماً بالأمراض والصحة الضعيفة.

فكلنا نعاني من إقناع أطفالنا أن يأكلوا الوجبات والأطعمة التي تكون مفيدة هم ولصحتهم وتجنب أو الإقلال من الوجبات السريعة غير الصحية.

عندما يكون أطفالنا في سن صغيرة جداً، يمكننا بسهولة منع عنهم الأشياء لتي قد لا تكون مفيدة لهم. ولكن كلما كبروا كلما وجدنا صعوبة كبيرة في إقناعهم ثلاً: تناول الحلويات أو السكريات بكثرة ضارة بهم وبصحتهم، فهم يشعرون أنك حرمهم من تناول الأشياء التي يحبونها وبالتالي سوف يتمردوا علي ذلك. فكما نعلم (الممنوع مرغوب).

يمكن أن نعلم أطفالنا أنهم يمكنهم الاختيار في حياتهم وصحتهم إما أن

يختاروا ما هو جيد وصحي أو ما هو غير صحي وضار بهم.

فيمكننا أن نتحدث معهم عن تأثير الطعام علي أجسامهم فيتعلموا أن السكريات تقلل من مستوي الجهاز المناعي لهم وتجعلهم أكثر عرضة للأمراض وأيضاً قد تتسبب في تسوس الأسنان.

يمكن أن نشرح لهم كيف أن أنواع الطعام الصحي يعطيهم الطاقة ويجعلهم في صحة أفضل.

يمكننا أن نعلم أولادنا هذه الأشياء بطريقة مبسطة ومحببة لهم.

في أول الأمر سوف تواجهون بعض المتاعب ولكن مع مرور الوقت ستجدون أن أولادكم بصحة جيدة وسليمة.

عندما ينشأ الطفل علي سلوك إيجابي تجاه صحته وحياته، سوف يظل هكذا ويستطيع بعد ذلك علي اختيار الأشياء التي تفيده وتفيد صحته.

عندما يكبر طفلك ويصبح شاباً يجب أن يعلم جيداً أن اختياره للتدخين أو تناول أي نوع من أنواع المخدرات هو اختيار للمرض.

"قل لا للتدخين" عبارة غير كافية للشباب، فهم في حاجة أن يتعلموا ويعلموا جيداً الأضرار المصاحبة لدخول هذه الأشياء لأجسامهم.

يتمتع الأطفال بذكاء كبير ولكنهم في حاجة إلي تذكيرهم دائماً أن لديهم القوة الكافية للاختيار ويجب أن يدركوا الأشياء التي تترتب علي اختياراتهم.

تحدث مع أطفالك عن قدرتهم في الاختيار وقدرة أجسامهم علي تحدي ورفض الأشياء الضارة بهم.

وأنه يمكنهم تقوية أجسامهم ومناعتهم عن طريق تناول الأطعمة الصحية المفيدة لهم والقيام بالتمارين الرياضية التي تساعد جهاز المناعة علي قتل ومحاربة

جراثيم والفيروسات الضارة. وأهمية النوم لفترة كافية وكيف أن كل جسم يحتاج راحة الكافية لاستعادة نشاطه وحيويته.

كل هذه الأشياء يمكن أن تعلمها لأطفالك بشكل سلس وسهل يمكن استيعابه ثلاً: عن طريق الحكايات أو الرسم أو اللعب معهم..

كلما علمت طفلك كيف يختار الأشياء التي تحارب المرض وتجعل صحته ي حالة جيدة كلما استمتع بحياته بشكل أفضل واستمتع بصحة جيدة طوال حياته.

من الأفضل عدم اصطحاب الأطفال للطبيب إذا كان السبب لا يستحق: زلات البرد العادية.

عندما تعلم طفلك أن هناك دواء يمكن أن يتناوله لكل ألم عادي يشعر به أنت بذلك تجعله يعتمد علي الأطباء والعقاقير في أي مشكلة صحية بسيطة واجهه في حياته اليومية.

ولكن أطفالنا في حاجة إلي أن يعلموا أنهم يمكنهم السيطرة علي صحتهم والأمراض التي يواجهونها. لأجل تحقيق هذا الهدف وهو اختيار الأطفال للطريق السليم لصحتهم، يجب أن نكون نحن مثل حسن للصحة التي نرجوها لهم.

الصحة الجيدة هي ليست الخلو من أعراض المرض فقط. ولكن هي أكبر قدر من الصحة السليمة التي يمكنك الحصول عليها، وهي أيضاً التمارين الرياضية التي تقوم بها كل يوم، وأسلوب الحياة السليم الذي تتبعه مثل اختيار أنواع الطعام.

هناك أبحاث كثيرة أجريت علي العلاقة بين المرض وتصرفات وطريقة حياة الإنسان اليومية. وبعض هذه الأبحاث اقترحت أنه حتى الأمراض الشديدة مثل السرطان أو أمراض القلب لها علاقة بطريقة حياة كل فرد والأشياء التي يقوم بها تجاه صحته.

إلي جانب العادات الصحية السليمة للطفل وهي النظام الغذائي السليم،

والتمارين الرياضية والتقليل من العادات غير الصحية، فهناك أيضاً عوامل هامة بجانب العوامل الجسمانية وهي القدرة علي التخيل وروح الدعابة فهما عنصران هامان مثل الغذاء والرياضة.

القدرة علي التخيل وتصور الأشياء تجعل الطفل يدرك أنه يمكنه جعل حياته الصحية في الوضع الذي يتخيله ويريده.

فالأطفال يرون أنفسهم في صحة جيدة، حيوية ونشاط وقدرة علي الاشتراك في مختلف النشاطات التي يريدونها.

فمثلاً التخيل الإيجابي للطفل الذي يعاني من بعض المشاكل الجسمانية مثل البدانة أو ظهور حبوب في الوجه أو مثل هذه الأشياء تساعده علي أن يدرك أنه يمكنه السيطرة علي صحته وجسمه والوصول للصحة المثالية والشكل المثالي له حتى يتقبل الطفل شكله وجسمه ويحاول تصحيح أي شكل مرفوض بالنسبة له.

ويساعد الضحك أيضاً الأطفال كثيراً، فقد أثبتت الكثير من الأبحاث أن عملية الضحك بالنسبة للأطفال تؤدي إلي إفراز بعض المواد الكيميائية التي تساعد علي علاج بعض الأمراض أو عدم ظهورها.

يجب أن تستمتع بحياتك مع أطفالك وتقوم بمشاركتهم في حياتهم واللعب والمرح معهم فكل هذه الأشياء تدل علي أن صحتك النفسية والجسمانية أنت وأطفالك في حالة جيدة

العنقز مرض فيروسي
والإصابة به تعطي الأطفال مناعة دائمة منه

يعرف الحماق أو جديري الماء بأسماء عديدة محلية حسب كل بلد ويطلق
ليه في السعودية اسم العنقز، وهو أحد الأمراض الفيروسية المعدية، ينتشر في
ل أنحاء العالم وينجم عن فيروس الحماق، ويصيب الأطفال دون عمر ١٠سنوات
ادة، وتبلغ ذروة حدوثه في عمر ٥- ٩سنوات لكن يمكن أن يحدث في أي عمر
تى عند الولدان حديثي الولادة كما قد يصاب الأشخاص الكبار خاصة أولئك
ذين لم يصابوا سابقا.

ينتشر جديري الماء على شكل أوبئة صغيرة، ويحدث عادة بين شهري كانون
ثاني (يناير) وأيار (مايو) وتؤدي إصابة أحد أفراد العائلة إلى إصابة ٩٠% من
لأشخاص المخالطين له الذين لم يصابوا سابقاً.

طرق العدوى:

ينتقل فيروس جديري الماء من شخص لآخر عن طريق التماس المباشر أو
ن طريق المفرزات التنفسية (العطاس - السعال) وتبلغ فترة الحضانة (وهي الفترة
زمنية بين دخول الفيروس إلى الجسم وظهور الأعراض) أسبوعين تقريبا ويكون
لمريض معديا قبل يوم واحد من ظهور الطفح الجلدي ولمدة أسبوع بعد ظهوره.

الأعراض السريرية:

يحدث في البداية قبل ظهور الطفح الجلدي أو أعراض عامة خفيفة كالتعب
لعام والحمى الخفيفة ونقص الشهية ثم يظهر الطفح الجلدي على الجذع ويكون
على شكل آفات حمراء اللون صغيرة تتحول بسرعة إلى حويصلات تحوي سائلا
رائقا لا يلبث ان يتعكر، ثم تتمزق هذه الحويصلات وتجف بعد ذلك تاركة قشورا

جلديـة تـسقط فيمـا بعـد وينتـشر الطفـح علـى الوجـه والفروة والأطـراف وقد تـصا
الأغشية المخاطية في الفم ويؤدي ذلك لحدوث تقرحات فموية وقد تصاب الملتحـ
والقرنية أيضا.

يحدث الطفح على شكل أفواج متعاقبة وعادة ما يحدث ٣- ٤ أفواج قبل
يتوقف ظهورها بعد أسبوع تقريبا من بداية ظهور الطفح ولا يبقى إلا قشور جلد
تسقط تاركة آثارا خفيفة على الجلد تزول مع الوقت.

يشتكي المريض من حكة قد تكون شديدة ومزعجة إضافة إلى الأعراض
العامة كالحمى والتعب ونقص الشهية. قد يكون الطفح الجلدي خفيفا جدا يقتص
على عدة حويصلات فقط وقد يكون شديدا يشمل كامل الجسم وبأعداد كبيرة م
الحويصلات.

مضاعفات المرض:

جديري الماء مرض سليم عادة عند الأطفال وهو يشفى عفويا تاركا مناع
دائمـة بـاذن الله، وقـد تحـدث بعـض المـضاعفات أحيانـا وخاصـة عنـد البـالغي
والأطفال ناقصي المناعة واهم هذه المضاعفات هي:

- الالتهابات الثانوية للآفات الجلدية وهي شائعة نسبيا.

-- التهـاب الـرئتين خاصـة عنـد الكهـول وهـذه الإصـابة قد تكـون خطيـ
وتحتاج إلى معالجة طبية سريعة.

- نقـص الـصفيحات الدمويـة وحـدوث النـزوف مـن الجلـد أو ضـمـ
الحويصلات.

- التهاب المفاصل.

- التهاب الدماغ والتهاب الأعصاب وهما اختلاطان نادران.

جديري الماء والحمل:

قد تصاب المرأة الحامل بجديري الماء إن لم تكن مصابة سابقا وتؤدي الإصابة في الثلث الأول من الحمل إلى حدوث تشوهات جينية تشمل الأطراف وتحدث تندبات جلدية والتخلف العقلي ونقص وزن الولادة والاختلاجات.

المعالجة:

كما أسلفنا سابقا فالمرض سليم عند الأطفال ولا يحتاج إلى معالجة خاصة ويكتفي عادة بإعطاء أحد الأدوية التي تخفف الحكة لإراحة الطفل مع دواء خافض للحرارة هو السيتامول أو الايبوبروفن عادة، ومن الجدير بالذكر انه لا يجوز إعطاء الأسبرين أو احد مشتقاته أبدا عند الأطفال المصابين بجدري الماء بسبب إمكانية حدوث إصابة شديدة في الكبد تنتهي بالفشل الكبدي ندعوها متلازمة راي.

وتعالج الاختلاطات في حال حدوثها حيث نستخدم المضادات الحيوية للالتهاب الجلدي والتهاب الرئتين كما نستخدم أحيانا دواء الاسيكلوفير المضاد للفيروسات.

الوقاية:

هذا المرض شديد العدوى وينتشر بسهولة في أماكن التجمعات خاصة في دور الحضانة والمدارس لذلك لابد من عزل الطفل مباشرة فور اكتشاف إصابته لمدة أسبوع ولا يسمح له بالعودة للمدرسة إلا بعد التأكد من شفائه، كما يجب مراقبة المخالطين للمريض لمدة أسبوعين تقريبا لاكتشاف ظهور حالات جديدة، وتؤدي الإصابة كما ذكرنا سابقا الى حدوث مناعة دائمة بإذن الله.

لقاح جديري الماء:

يتوافر حاليا تطعيم ضد جديري الماء لكن لا يستخدم على نطاق واسع مثل باقي تطعيمات الأطفال ويقتصر استخدامه على الأطفال المصابين بامراض أخرى

تجعل الإصابة بجديري الماء شديدة أو مميتة مثل الأطفال المصابين بالسرطانات أو امراض نقص المناعة، كما يتوافر الغولوبولين المناعي المضاد لجديري الماء ويعطى ايضا في حالات يحددها الطبيب.

وفي الدول المتقدمة ينصح باعطائه مع التطعيمات الروتينية.

الخلاصة:

الحماق أو جديري الماء مرض فيروسي سليم عند الأطفال معد بشدة، يشفى عادة بعد اسبوع من ظهور الطفح دون ان يترك مضاعفات على الجسم الا نادرا.

يجب عزل الطفل المصاب عن أقرانه حتى يشفى تماما، يتوافر تطعيم للمرض يعطى في حالات خاصة وتترك الإصابة بجديري الماء مناعة دائمة باذن الله.

المناعة والتطعيم لدى الأطفال

المناعة في الإنسان

المناعة هي القوة التي يكتسبها الإنسان ليقاوم العدوى ويتغلب عليها، وهى
اع الجسم البشري ضد غزو الجراثيم التي تسبب المرض. ويكتسب الإنسان نوعا
ن المناعة الطبيعية بالتعرض المتكرر للجراثيم. والأطفال عند الولادة ولوقت
صير بعدها يكتسبون بعض المناعة من أمهاتهم بواسطة دم المشيمة فتوفر هذه
مناعة المورثة حماية مؤقتة للمولود.

والجسم نفسه يشكل مناعة فاعلة خلال صراعه مع الجرثومة المهاجمة،
تكون من رد الفعل أجسام مضادة تدوم عادة مدة من الوقت أطول من حالة
مناعة المنفعلة. وقد تعلم الإنسان أن يقلد غزو الجرثومة بحقن الجسم بلقاح من
ذه الجرثومة بعد أن يبطل مفعولها أو يخففه أو بمنتوجات جرثومية خاضعة
حالات مضبوطة ومصنوعة بشكل لقاح. وهنا يتجاوب جسم الإنسان مع هذا
لقاح وينتج أجسام مضادة تكسبه مناعة فعالة تقيه شر الغزوات اللاحقة من قبل
جراثيم المشابهة لها أو القريبة منها.

بما أن الهدف من التطعيمات هو بناء مناعة (أي تكوين أجسام مضادة)
ند الأمراض المعدية فسنقوم بالتوضيح بشكل مبسط أنواع المناعة.

أنواع المناعة

المناعة في جسم الإنسان تنقسم إلى قسمين:

١- مناعة طبيعية   ٢- مناعة مكتسبة

المناعة الطبيعية:

إن الله عز وجل قد وهبنا وسائل للدفاع ضد الأمراض منذ الولادة، أي وسائل

دفاع طبيعية أو غير مكتسبة. وهذه الوسائل تشمل ما يلي:

الجلد والأغشية المخاطية:

بالرغم من أن الجلد والأغشية المخاطية بتماس دائم مع جراثيم وطفيليا
البيئة التي نعيش فيها، فإنها تشكل حاجزا يعترض دخول العوامل المسب
للأمراض، طالما أنها سليمة. كما أن الفوهات الطبيعية لدينا كالأنف والفم والأذ
طريق تسلكه الجراثيم للدخول إلى أجسامنا، لولا وجود الأغشية المخاطية والأهدا
التي تغطيها والتي تقف حائلا أمامها.

الأحماض والخمائر:

الأحماض الدهنية التي يفرزها الجلد، وحموضة المعدة، وحموضة المهبل
والخمائر التي توجد في دمع العين وفي سوائل الجسم الأخرى لها القدرة على الفت
بالجراثيم التي تحاول غزو الجسم

البلعمة (خلايا البلع):

بعد أن تتخطى الجراثيم حواجز الدفاع السابقة والموجدة في مداخل الجس
وتصل إلى الدم والأنسجة، يقوم نوعين من خلايا الدم البيضاء بوظيفة البلعمة (أ
تحيط بالجراثيم وتبتلعها ثم تفتك بها وتحللها وتعدمها في داخل الخلية).

المناعة الطبيعية مناعة عامة لا تختص بنوع معين من الجراثيم ولذلك
تسمى أيضا (بالمناعة الغير نوعية) للدلالة على عدم اختصاصها لنوع معين م
الجراثيم وذلك عكس النوع الثاني من المناعة المتخصص لأنواع معينة من الجراثي
(مناعة نوعية) وهي المناعة المكتسبة

المناعة المكتسبة:

هذا النوع من المناعة يتم اكتسابه بعد تعرض الجسم لأحد أنواع الجراثيم
ولذلك سميت بالمناعة المكتسبة. وبما أنها تمتاز بصفة النوعية لأحد أنواع الجراثي

طلق عليها أيضا اسم المناعة النوعية.

عند تعرض الجسم لجرثومة معينة لأول مرة يتم (خلال عملية البلعمة سابقة الذكر) التعرف على جميع خواص الجرثومة من قبل خلايا المناعة لخلايا الليمفاوية) ويتم تكوين وإفراز أجسام مضادة نوعيةantibodies لهذه جرثومة بواسطة أحد أنواع الخلايا الليمفاوية. وتقوم خلايا أخرى تسمى بخلايا ذاكرة باكتساب ذاكرة للخواص المميزة لتلك الجرثومة وبالتالي تصبح جاهزة لتكوين فراز أجسام مضادة بكميات كبيرة وبسرعة إذا ما تعرض الجسم لتلك الجرثومة مرة خرى. التحصين بواسطة اللقاحات يعتبر طريقة آمنة لتعريض الجسم لمسببات لأمراض وبالتالي إكتساب مناعة ضدها.

حصن طفلك:

إن المولود ساعة ينتقل فجأة إلى بيئة جديدة لا تؤمن له نفس الراحة والحماية تي كان ينعم بها وهو في داخل الرحم، يأتي إلى هذا العالم مسلحا بمناعة شبيهة مناعة أمه، وهذه المناعة الطبيعية التي انتقلت إليه من أمه بواسطة المشيمة لا قيه من الأمراض إلا لفترة من الزمن لأنها تزول خلال الأشهر الأولي من حياته يصبح بدون مناعة وعرضة للأمراض. ومن المسلم به ألان أنه إذا توفر للطفل لتلقيح المبكر فإنه يستطيع أن ينتج أجسام مضادة، ومع أن الأجسام المضادة لمنتقلة من الأم إلي المولود تحدث مفعولا جزئيا مانعا يؤثر على تشكيل الأجسام لمضادة الناتجة عن التلقيح، فإن هذا المفعول الجزئي لا يمنع جهاز الطفل نفسه من إنتاج الكفاية من الأجسام المضادة الفاعلة.

فالتلقيح في سن مبكر ابتداء من الشهر الأول يثير حس الطفل إلى الجرعات المنبهة الأخرى من اللقاح أو إلى غزوة لاحقة من الجراثيم. وهناك عدد من أمراض الطفولة يمكن الوقاية منها وباستطاعتنا حماية الطفل من مثل هذه الأمراض عن طريق التلقيح.

إذا الطريق الأفضل لضمان صحة أفضل لطفلك هي الوقاية من الأمراض
والطريق الأفضل لمنع حدوث عدد من الأمراض مثل الحصبة، النكاف (أبوكعب
حصبة ألمانية، الالتهاب الكبدي الوبائي (ب)، وجدري الماء (عنكز)، السعا
الديكي، الكزاز، الدفتيريا، شلل الأطفال، وأمراض أخرى هو أن تتأكد من أن طفل
يتلقى التحصين الملائم.

حاليا تستطيع تحصين طفلك ضد ١٠ أمراض. في أغلب الحالات تعط
التطعيمات بشكل حقن، ويلزم عدة حقن للحماية الكاملة. والفترة التي يتم تطع
الأطفال خلالها تمتد منذ الولادة الى عمر سنتين. بعض الأمراض تحتاج إل
جرعات منشطة بين الأعمار ٤ و٦ سنوات والأعمار ١١ و١٢ سنة.

كيف تعمل التطعيمات؟

التطعيمات تحمي من الأمراض المعدية التي يمكن أن تسبب أمراض خط
أو الموت. عادة تعطى التطعيمات عن طريق الحقن أو الفم. التطعيمات تحتو
على شكل واهن أو ميت من الجراثيم المسببة للأمراض المراد التحصين ضد
والتي يستطيع الجسم السيطرة عليها ومن ثم بناء مناعة ضدها (تكوين أجسا
مضادة).

هذه الأجسام المضادة تساعد الجسم على التعرف على الجراثيم وبالتالي من
المرض من الحدوث إذا تعرض الشخص إلى العدوى في المستقبل. تكوين الأجسا
المضادة ضد الجراثيم المسببة للأمراض تسمى مناعة.

هل تطعيمات آمنة؟

في الغالبية العظمى من الحالات لا تسبب التطعيمات آثار جانبية شديدة
ولكن بعض التطعيمات ربما تسبب بعض الألم البسيط والورم في موقع الحقن
بعض الأطفال يصابون بحمى بسيطة ويحتمل أن يشعروا بالنعاس أو أن يصبحو

ئي الطبع. في الحقيقة، الإصابة بأمراض مرحلة الطفولة الخطيرة أخطر بكثير
ن تعرض الطفل لعرض جانبي ناتج عن التطعيم

تطعيمات الأطفال:

– ليس الطفل ضعيفاً كما يتخيل البعض بمجرد ولادته بل يولد وتولد مناعته
ه ثم يأتى دور لبن الأم بدءاً من السرسوب الذي يحميه من الإصابة بالعديد من
مراض.

وأمثلة المناعة المكتسبة للأطفال من أمه منذ ميلاده والتي تستمر لعدة
هر : والحمى القرمزية والدفتريا وشلل الأطفال.

لكن هذا لا يمنع على الإطلاق من تقوية جهازه المناعي بالمساعدات
خارجية ألا وهي التطعيمات الوقائية حتى لا يقع فريسة للأمراض أو الاضطرابات
ي تعوق نموه بشكل طبيعي .

* **تطعيم الطفل:**

-**الشهر الأول:** التطعيم ضد السل.

-**الشهر الثاني:** التطعيم ضد الجدري.

-**الشهر الثالث:** تطعيم ثلاثي ضد الدفتريا والسعال الديكى وشلل الأطفال.

-**الشهر الخامس والسابع:** تطعيم ضد شلل الأطفال.

-**الشهر الحادي عشر:** التطعيم ضد الحصبة.

* **الجرعات التنشيطية:**

– **سنة ونصف:** تطعيم ثلاثي وضد شلل الأطفال.

– **ثلاث سنوات:** تطعيم ثلاثي – شلل الأطفال، وهناك تطعيم ضد الغدة

النكفية والحصبة الألماني والحصبة يمكن إعطاؤه للطفل في الشهر التاسع.

*** تأجيل التطعيم:**

- يؤجل تطعيم الطفل في الحالات الآتية:

- وجود حرارة أو التهاب.
- نزلة معوية.
- إسهال.
- التهاب في الكلى
- هبوط في القلب.
- السل.
- السكر.
- الروماتيزم.
- نقص الوزن.

* توعية الأمهات:

ينبغي أن تعي كل أم أن مناعة طفلها جزءاً منها يكتسب والآخر يورث ويو
معه أي أن العناية به منذ الحمل لها دخل كبير في صحته بعد الولادة وطوا
مراحل نموه، لذا على الأم إتباع الإرشادات التالية:

-عدم التعرض لسوء التغذية أو الأنيميا.

- الابتعاد عن مصادر المرض وخاصة الأطفال المصابين بالحصب
الألماني والغدة النكفية.

- بعد الولادة، مراعاة العادات الصحية السليمة في تربية الطفل من التغذيـ

تطعيم الطفل في المواعيد المحددة له.

- القلق الزائد للأم وخوفها على طفلها يؤدى إلى قلة مناعته وإصابته
ـالأمراض فمثلا عند الارتفاع الطفيف في درجة الحرارة تسرع في معالجته
المضادات الحيوية كأنها حمى، ونفس الشيء ينطبق على الإسهال الذي يعنى لها
ي كل مرة نزلة معوية والكحة التي تكون التهاب رئوي. والمضادات الحيوية على
لرغم من أنها تؤدى إلى شفاء الطفل سريعاً إلا أنها تقلل من مناعته وتقضى على
لعديد من الميكروبات الموجودة داخل الجسم والتي تفيد في عمليات الهضم وغيرها
من العمليات الأخرى النافعة

زيارة المزارع والتعرض لأوساخها.. يحمي الأطفال من التهابات الأمعاء

قد يرى البعض أن القدماء كانوا أكثر حكمة منا حينما عودوا أطفالهم الصغار على حياة المزارع والبراري بأخذهم إليها بانتظام، أو من آن لآخر، في حين أننا نحن منْ لا نعرف الأهمية الصحية لذلك بعزل أطفالنا عن التعرض والعيش في تلك البيئات الريفية التي نراها في نظرنا غير مناسبة لهم لأنها ملوثة وغير نظيفة. والحديث أتى من ألمانيا هذه المرة، إذ يقول الباحثون من ميونخ إن الأطفال الصغار جداً حينما يأخذهم ذووهم إلى المزارع ويتعرضون لكل متغيرات الحياة فيها، حتى الأوساخ منها، فإن أمعاءهم تُصبح أفضل. والدليل على ذلك أن احتمالات إصابتهم بأمراض التهابات القولون ستقل بمقدار ٥٠% في المراحل التالية من أعمارهم! وهذا بالمقارنة مع الأطفال الذين لا يذهبون إليها.

وتُعتبر الدراسة الألمانية هذه واحدة من أوائل الدراسات التي حاولت مقارنة معدلات الإصابات بأمراض التهابات القولون لدى من تعرضوا منذ حداثة سنهم، وخاصة الرضع منهم، لحيوانات المزارع وحياة المزارع بشكل عام. لكنها أيضاً في نفس الوقت من الدراسات التي يجب قراءتها بتأن ويجب عدم القفز المستعجل في استخلاص نتائج عملية منها.

* نظرية النظافة وتأتي نتائج هذه الدراسة، المنشورة في عدد أغسطس من مجلة طب الأطفال الصادرة عن الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال، في إطار البحوث والدراسات التي يطرحها الخبراء الطبيون مؤخراً حول ما يُسمى بـ " نظرية النظافة " "hygiene hypothesis". وهي النظرية التي يُعتقد أن لتطبيقها دورا في فهم أسباب الإصابة بأمراض التهابات القولون inflammatory bowel diseases (IBDs)، مثل مرض كرون Crohn"s disease ومرض التهابات

قولون المتقرح ulcerative colitis، وبأمراض الحساسية والربو وغيرها من تلك مرتبطة بتفاعلات جهاز مناعة الجسم. وقالت الدكتورة كاتجا رادون، الباحثة رئيسة في الدراسة من جامعة ليدويغ - ماكسيميليانز في ميونخ، بموجب ملاحظة هذه النظرية فإن الأطفال الذين يعيشون في بيئات منخفضة المستوى للميكروبات تعرضون بشكل أقل لها، وهو ما يُؤدي بهم إلى ارتفاع احتمالات إصابتهم الأمراض المرتبطة بالحساسية واضطرابات تفاعلات جهاز المناعة.

وقال الدكتور جويل روش، رئيس شعبة الجهاز الهضمي لقسم أمراض الأطفال في مستشفى غورايب للأطفال بموريستاون في نيوجيرسي، إن مرض كرون والتهابات القولون المتقرح هما من أمراض اضطرابات المناعة الذاتية، أي التي فيها يهاجم جهاز المناعة عن طريق الخطأ أنسجة الجسم نفسه. ومن المحتمل أن الاختلال الوظيفي هنا ينشأ، على الأقل في جانب منه، نتيجة لاضطرابات في الكيفية التي تتطور فيها تفاعلات جهاز مناعة الجسم خلال المراحل المبكرة من الحياة.

وبالرغم من إشارته إلى أن معدلات الإصابة بأمراض التهابات القولون لا تزال ثابتة في الدول النامية، إلا أنه أكد على أن المعدلات آخذة في الارتفاع المستمر وبشكل حاد في دول العالم الأكثر تطوراً. وأضاف قائلاً: إن هذه النتيجة هي شيء نصنعه نحن بأيدينا. والفكرة هي أنه حينما لا تتم مواجهة جهاز مناعة الجسم بتحديات، متكررة ومتنوعة، أي بالتعرض للميكروبات، وفي أوقات معينة خلال الحياة، فإن جهاز مناعة الجسم سيرتكب مجموعات من "الحماقات" لاحقاً.

وهو ما يعني بعبارات أخرى أن العيش في بيئات نظيفة جداً، وصحية في نفس الوقت من جهة أخرى، ليس شيئاً مثالياً مفضلاً فيما يختص بشأن الوقاية من الأمراض المرتبطة باختلال وظائف جهاز مناعة الجسم.

* دراسة ألمانية وللاستقصاء عن المعلومات المتعلقة بأولادهم وبناتهم، طرح

الباحثون مجموعة من الأسئلة على كل من آبائهم وأمهاتهم. وبلغت مجموع المشمولين بالدراسة أكثر من ٢٢٠٠ طفل ومراهق. وكانت أعمارهم تتراوح ما بين ٦ إلى ١٨ سنة. وبالفحص تبين أن ١٣% منهم لديهم التهاب القولون التقرحي و٢٠% مُصابون بمرض كرون، والبقية أصحاء.

وبتحليل نتائج المعلومات ظهر للباحثين أن الأطفال المصابين إما بمرض كرون أو التهاب القولون التقرحي، كانوا قبل ظهور الإصابات المرضية هذه عليه أقل عيشاً ووجودا في المناطق الريفية، وأقل احتكاكاً ببيئات المزارع، وذلك على وجه الخصوص في السنة الأولى من عمرهم. وعلى العكس من هذا كانت نتائج المقارنة فيما بين الأطفال، إذ تبين أن الذين يقومون بزيارة المزارع بانتظام ويُمضون اوقاتًا للعيش فيها، خلال السنة الأولى من حياتهم، أقل عُرضة بنسبة ٥٠% للإصابة بمرض كرون حينما يكبرون في السن. وأقل عُرضة للإصابة بالتهاب القولون التقرحي بنسبة ٦٠% في السنوات التالية من أعمارهم أيضاً. وعلى وجه الخصوص، لاحظ الباحثون أن التعرض المبكر للأبقار يُساعد في إبعاد شبح الإصابة بالأمراض من تلك النوعية لاضطرابات تفاعلات جهاز مناعة الجسم. وكانت الاحتمالات أقل بنسبة ٦٠% للإصابة بمرض كرون وبنسبة ٧٠% للإصابة بالتهاب القولون التقرحي عند ثبوت التعرض لتلك الأنواع من الحيوانات في السنة الأولى من العمر. وهو ما يعني أن التعرض للأبقار أقوى في التأثير الإيجابي من عيش الأطفال في منازل توجد بها حيوانات أليفية، كالكلاب أو القطط.

* أنواع من الحيوانات والواقع أن موضوع تعرض الأطفال الصغار للقطط والكلاب المنزلية من جهة احتمالات أن تكون لذلك تأثيرات إيجابية في رفع مناعة الأطفال لا يزال محل نقاش ومجادلات بين الباحثين والخبراء الطبيين، إذ بعيداً عن حالات الحساسية وحالات العدوى بالميكروبات وحالات العض وغيرها من

لإصابات، ثمة من يرى جدوى من وجود القطط أو الكلاب في المنازل، وذلك كي منح الأطفال نشاطاً في جهاز مناعة الجسم عبر التعرض لعدد من الميكروبات ن خلالها.

لكن الدراسة الألمانية الحديثة حينما نظرت في الأمر، وجدت أن فائدة دور عرض الأطفال الصغار للقطط ضئيل جداً بالمقارنة مع تعرضهم للبقر. وبلغت سبة تقليل عُرضة الإصابة بمرض كرون بين الأطفال الذين تعرضوا في صغرهم لقطط هي ٢٠%. وهو ما يُوصف بحسب المعايير البحثية للدراسات الطبية لمقارنة بأنه "درجة أهمية على الحافة" "borderline significance". في حين ن الأمر بالنسبة للتعرض للبقر يصل إلى ٦٠%.

وهذا التفاوت فيما بين القطط والبقر لم يُفاجئ الباحثين. ووصف الدكتور روش الأمر بأنه يبدو كما لو أن الحيوانات غير متساوية في التأثير. وأن المهم هو ليس مجرد التعرض للحيوانات بحد ذاتها، بل هو عن أي الحيوانات نتحدث. واستطرد بالقول إن القطة المنزلية التي تجلس، بكل تهذيب، في زاوية الغرفة كي تُنظف نفسها طوال اليوم لن تكون "متسخة" بشكل كاف وكما يجب كي تحمي الأطفال. وبناءً على نظريته فإن الذي يُفيد ليس الحيوانات النظيفة بل الماشية وغيرها.

ووافقت الدكتورة رادون على هذا بقولها إنه قد ثبت بالنسبة لحالات الحساسية عموماً أن التعرض لحيوانات المزارع كاف، لتقليل خطورة الإصابة بتلك الحالات مقارنة بالتعرض للحيوانات المنزلية الأليفة. ولذا لم يُدهشني، على حد قولها، أن الفائدة تطول أيضاً تقليل خطورة الإصابة بالتهابات الأمعاء المناعية. وأضافت أن السبب قد يكون في التعرض لمعدلات عالية من البكتيريا والفطريات التي تنشرها الحيوانات في بيئات المزارع بشكل يفوق تلك التي تنشرها فيما حولها الحيوانات المنزلية الأليفة.

* النظافة هي الأصل ويقول الدكتور بيتر مانون، رئيس قسم أبحاث أمراض التهابات القولون في المؤسسة القومية الأميركية للحساسية والأمراض المُعدية، انه لا يُمكن لأحد القفز لاستنتاج نصيحة مفادها أنه في سبيل حماية أطفالنا من الإصابة بأمراض اضطرابات المناعة الذاتية فإن علينا أن نأخذ أطفالنا إلى المزارع ونلوثهم بما في حيواناتها، لأننا لا نعلم ما هو مقدار "التعرض" لتلك الحيوانات الذي يُوفر الحماية لهؤلاء الأطفال. وأضاف، السؤال هو هل علينا أن نتعرض لقش التبن أو أنواع معينة من الحشرات أو الفئران في حظائر الماشية. وأجاب إنه من الصعب للغاية الإجابة بنعم عن علم ويقين، لأنه وإن كان لا يُوجد سبب في منع جلب الأطفال الرُضع إلى بيئات ريفية ورعوية، إلا أن ذلك لا يزال من غير المضمون أن يكون وسيلة لإضافة أي نوع من الحماية الصحية لهم.

وهو ما تتفق معه الدكتورة رادون، الباحثة الألمانية للدراسة، بقولها حتى هذه اللحظة لا يُمكننا إعطاء نصيحة مباشرة لأحد الوالدين، بأن أخذ الأطفال وتعريضهم لملوثات بيئتها هو شيء صحي عليهم فعله، لأن الدراسة لم تُظهر علاقة أكيدة من نوع السبب والنتيجة، بل أثبتت أن ثمة رابطا فيما بينهما، أي بين تعريض الأطفال في سن مبكرة لأجواء المزارع وبين انخفاض الإصابات بتلك الأنواع من أمراض اضطرابات المناعة الذاتية. وأضافت إن حرص واهتمام المجتمعات بالنظافة ليس بلا جدوى وفائدة، لأننا، على حد قولها، يجب أن لا ننسى أن تحسين مستوى النظافة ساهم في رفع مستوى الصحة في الدول الصناعية.

* العودة إلى الطبيعة لا تعني التخلي عن النظافة

* حينما يطرح الباحثون دراسات طبية من هذا النوع، حول الفوائد الصحية لتعرض الأطفال لأجواء وبيئات المزارع وما فيها من حيوانات، فإنه يجب الحذر من القفز لاستخلاص نتائج من نوع: علينا أن لا نهتم بنظافة أطفالنا، وعلينا أن

سمح لهم باللعب أو لمس الحيوانات المتسخة، لأن هذا بلا شك، ليس ما يقصده الباحثون أولاً، ولأنهم ثانياً حتى لو قصدوه فإن الأدلة العلمية والعقلية والواقعية تتناقض مع ذلك. ومثل هذه الدراسات لا تُجرى للتشويش على الناس في ضرورة تباعهم الإرشادات الصحية في مجال النظافة للوقاية من الأمراض، بل تُجرى من جل فك رموز كيفية نشوء أمراض معينة وعلاقتها بالمتغيرات البيئية من حولنا وفي مجتمعات دون أخرى.

والقول بأن علينا أن نُعرض أطفالنا للميكروبات كي يُسهم ذلك في جعلهم ينشؤون أصحاء ولا يُصابون بالأمراض، يتطلب أن نتخلى لا محالة عن كل النصائح الصحية حول النظافة ووقاية الأطفال من الميكروبات. وهي نصائح ثبتت فائدتها في تقليل الإصابات وتقليل الوفيات فيما بين الأطفال وفيما بين البالغين أيضاً.

والدراسة العلمية هذه قارنت في جزئية معينة، وهي مدى الإصابة بنوعين فقط من أمراض تفاعلات جهاز مناعة الجسم التي تصيب الجهاز الهضمي، وتحديداً القولون. وأثبتت أن لتعرض الأطفال الصغار جداً إلى بيئات المزارع والحيوانات فيها، خاصة العجول، أثرا إيجابيا واضحا في تقليل تلك الإصابات فيما بينهم عند الكبر.

لكنها لم تُقارن فيما بين مدى السلامة من الأمراض عموماً، سواء أثناء البقاء في تلك البيئات أو في مراحل تالية من العمر. ولم تتحدث عن حالات الأمراض البيئية المنتشرة في أرياف ومزارع مناطق دون أخرى من العالم كالبلهارسيا أو الملاريا أو غيرها. ولم تتحدث عن الحشرات ودورها في نقل الأمراض. بل لم تتطرق إلى مقدار الدرجة التي كان الأطفال يقتربون فيها من تلك الحيوانات بأنواعها في المزارع. ولم تتحدث عن مستوى النظافة بالأصل في تلك المزارع، لأننا نتحدث عن دراسة تمت في ألمانيا، وفي مزارع تخضع من عدة جوانب لضوابط

وأنظمة تضبط الحالة الصحية والبيئية فيها وفيما هو موجود فيها من حيوانات أو غيرها.

* التعود على بيئة المزارع سلوك صحي متعدد الجوانب

* من أفضل التعليقات على الدراسة قول الدكتور روش: إن من الممكن أن تكون ثمة فائدة من تعريض الأطفال لشيء من القاذورات، وهو ما قد لا يضر غالبيتهم. لكن لا أعني أن علينا تناول أشياء متسخة. واستطرد بالقول، لو أمكننا نظرياً تحديد ما هو المفيد في هذا، فإنه ربما يكون معالجة أفضل لحالات التهابات القولون، لأن هذه الأبحاث وغيرها تُجرى لكشف أسرار معينة في فهم تلك الأمراض، وهو ما نحتاجه من أجل معالجة أفضل لها.

وحينما يتعرف الباحثون على وجود ارتباط ما فيما بين نسبة الإصابة بأحد الأمراض وبين أحد السلوكيات، فإن معرفتنا بأسباب ذلك المرض ستتحول نحو الأفضل. لأننا نتحدث عن مرضين من أنواع اضطرابات المناعة يُصيبان أجزاء من الجهاز الهضمي، ونحن لا نعلم حتى اليوم ما أسباب ظهور الإصابات بأي منهما، ونُحاول أن نعالج أي منهما إما بأدوية تمت تجربة استفادة المرضى منها، أو بأدوية خفض مستوى تفاعلات جهاز المناعة بطريقة عامة، والتي تُفيد فيها وتُفيد في حالات حصول نفس الاضطرابات في المفاصل أو في الجلد أو في الكبد أو غيرها.

ولعل الأمر أشبه بما هو ملاحظ طبياً من خلال الدراسات أن المُدخنين حينما يتوقفون عن التدخين فإن حالات التهابات القولون التقرحي تزداد سوءا وتضطرب حالة القولون ووظائفه لهم. ولا يُمكن بالمنطق الطبي السليم استخلاص نتيجة مفادها النصيحة بأن يُقبل مرضى التهابات القولون التقرحي على التدخين أو لا يمتنعوا عنه في حال ممارسته. بل هي دراسات مفيدة في القول لنا إن ثمة ما يُوجد في أحد المركبات الكيميائية التي تدخل إلى الجسم حال التدخين ما يُمكنه

إفادة في ضبط نشاط جهاز المناعة واضطراباته التي تطول القولون في تلك
حالات من تقرح القولون بالذات. كما أن للإنسان أن يتأمل الأمر برمته من زاوية
خرى لا علاقة لها بالبقر ولا بالقاذورات التي قد تُوجد في المزارع. وذلك بالنظر
ى المزرعة بحد ذاتها كبيئة يتم تعويد الأطفال عليها وعلى ما فيها، ودور ذلك في
عويد الإنسان منذ الصغر على تناول الأطعمة الصحية المفيدة في الوقاية من
مراض القولون أو المريء أو المعدة أو بقية أجزاء الجسم. ولعل من الأمثلة ما
سبق لملحق الصحة الحديث عنه في جانب التغذية في عدد ١٩ إبريل من العام
حالي. وفيه عرض دراسة الباحثين من جامعة أوتاه في سولت ليك بالولايات
متحدة الذين قالوا بأن أكل منتجات نباتية من خضار وفواكه مصدرها حصاد
راعة حدائق المنازل أو من المنتجات المحلية التي تتوفر في المزارع القريبة من
مدن والتي يجلبها الوالدان أثناء النزهة فيها في عُطل نهايات الأسبوع، هو سلوك
صحي، لأنه يرفع من معدلات تناول الخضار والفواكه من قبل جميع أفراد الأسرة.
وفق نتائج دراستها، المنشورة في عدد إبريل (نيسان) من مجلة الرابطة الأميركية
لتغذية، أكدت الدكتورة مارلين نانني بأن هذه النتيجة صحيحة وتنطبق على إقبال
لآباء والأمهات وأطفالهم، حتى الصغار الذين لم يذهبوا إلى المدرسة بعد، على
تناول الخضار والفواكه. إذ تبين للباحثين أن الأسر التي ذكر الوالدان فيها بأن
أفرادها يتناولون في "غالب الأيام" إنتاجاً منزلياً من الخضار والفواكه، هم أكثر
بنسبة ٣٢٠% في اتباع النصائح الطبية بشأن تناول الخضار والفواكه، حيث إنهم
يتناولون خمس حصص غذائية يومياً من الفواكه والخضار. هذا بالمقارنة مع
الأسر التي قال الوالدان فيها إن أفرادها "لا يتناولون الخضراوات مطلقاً" أو
"يتناولون في النادر" إنتاجاً زراعياً منزلياً من الخضار والفواكه. وهذا يعني أن وجود
منتجات الخضار والفواكه المنزلية المنشأ، سهل على تلك الأسر تحقيق تناول
أفرادها الكميات الصحية منها يوماً، كما جعل من السهل تعويد أفراد الأسرة على
تناولها والبحث عن توفيرها، سواء من إنتاج المنزل أو من إنتاج خارجه. وعليه فإن

ما كان الآباء والأجداد يعمدون إلى فعله بزراعة بعض من الخضار والفواكه في
حدائق المنازل، ربما هو دليل على اهتمامهم بالصحة مقارنة بما نفعله نحن جيل
آباء اليوم. ودليل أيضاً على سلوكهم طرقاً متقدمة في جدواها وأثرها على تنشئة
الأبناء والبنات نحو اكتساب واتباع عادات صحية في التغذية، وفي ترغيبهم بتناول
الخضار والفواكه. وهو ما يعني أن إقبال الأطفال في هذا السن الصغير على
تناول الفواكه والخضار كان بسبب الجو العام في الإقبال عليها من قبل الأسرة
نتيجة توفرها في متناول أيدي أفرادها بوفرة. وهو ما عبرت عنه بالضبط الباحثة
نانني بقولها: إن الأسر التي تتناول كميات أكبر من تلك المنتجات المزروعة في
المنزل لديها كميات أكبر من الخضراوات في متناول يد أفرادها. وتفضيل الأطفال
تناولها كان بسبب تفضيل الوالدين لتناولها، وهو ما يُؤكد دور القدوة في الاختيار.
وأضافت انه في عصر يشهد أن لسلوكيات الحياة في نمط الأكل دورا أساسيا في
تفشي أمراض تمس الصحة على مستوى الأمة في انتشارها، في إشارة منها إلى
السرطان والسمنة وأمراض القلب وغيرها من الأمراض، فإن تلمس أفضل السبل
لتحسين نوعية الأكل ونمط سلوكياته هو أمر حيوي. واستطردت بأن رفع مستوى
الزراعة المنزلية وفي غيرها من الأماكن كالمدارس أو الحدائق العامة أو أسواق
المزارعين، قد يُسهم في تحسين نوعية الأكل لدى الناس، بكلفة مادية أقل

من أسباب رفع مناعة الطفل

النظام الغذائى والطفل

- إذا اكتسب طفلك عادات غذائية غير سليمة فلا تنزعج. فما زالت الفرصة امك لتعديل هذه العادات وتقويمها، ولكن عليك عمل ذلك بأسرع وقت ممكن.

فالأم يجب عليها أن تتنبه منذ ميلاد طفلها إلى نظامه الغذائى حتى لا تتكبد ناء تقويمه، وتكوين العادات الغذائية السليمة عملية تعليمية بطيئة وطويلة إلى أن صبح مسئولاً بنفسه عن نظامه الغذائى.

- يمكنك إتباع النصائح والقواعد التالية فى تغذية طفلك منذ ميلاده وحتى ن ١٠ سنوات:

١- من سن ٠ - ١٢ شهراً:

يفضل استخدام الرضاعة الطبيعية في السنة الأولي من عمر الطفل، كما نصح باستخدام المركبات الغنية بالحديد للطفل الذي لا يرضع رضاعة طبيعية أو حاجة إلي تغذية تكميلية بجانب لبن الثدي. كما يمكن استخدام لبن الجاموس يفضل ذلك بعد السنة الأولى مع عدم نزع الدسم من اللبن في هذه الفترة لأن جسم لطفل ينمو وهو في حاجة إلي المواد الغذائية، كما يمكن أن يأخذ الطفل خليط متوازن من الحبوب الغنية بالحديد والخضراوات والفاكهة وأية أنواع أخرى من الأطعمة تمد جسمه بالحديد أو فيتامين (سى) ج.

أما تناول وحدات الطعام العادية تبدأ بين سن ٤ - ٧ أشهر ويأتي ترتيبها علي النحو التالي:

١- الحبوب الغنية بالحديد.
٢- الخضراوات.
٣- الفاكهة.
٤- اللحوم.

وتعتمد نوعية الأكل علي سن الطفل ومقدرته في تقبل مثل هذه الأطعمة
وبنهاية العام الأول، يستطيع الطفل تناول الأطعمة العادية اللازمة لنموه وإكساب
الوزن ليس الوزن الزائد عن الحد لكن بالمعدل الطبيعي وحسب شهية الطفل.

ويوضح الجدول التالي لنا مقادير الوجبات الغذائية وعدد تكرارها في اليو
الواحد من عمر (٠) وحتى ١٢ شهراً أي حتى يبلغ من العمر سنة:

السن (بالشهر) مقدار ما يجب أن يتناوله الطفل من عناصر التغذيـ
(بالجرام) عدد مرات التغذية (في اليوم) إجمالي عناصر التغذية في اليوم الواحـ
(بالجرام)

٠-١ ٩٣-١٢٤ ٦ ٥٥٨-٧٤٤

١-٢ ٩٣-١٥٥ ٦ ٥٥٨-٩٣٠

٢-٣ ١٢٤-١٨٦ ٥ ٦٢٠-٩٣٠

٤-٥ ١٥٥-٢١٧ ٥ ٧٧٥-١٠٨٥

٦-٧ ٢١٧-٢٤٨ ٤ ٨٦٨-٩٩٢

٨-١٢ ٢٤٨ ٣ ٧٤٤

٢- من سن ١٢ شهراً - ١٨ شهراً:

الإفطار الغذاء العشاء :

فاكهة أو عصائرها ٣١ جرام من اللحم أو بديل له ٣١ جرام من اللحم أو
بديل له .

بيض أو بديل له بطاطس أو بديل لها بطاطس أو بديل لها .

حبوب غنية بالحديد خضراوات خضراوات .

خبز فاكهة فاكهة أو حلوى .

لبن كامل الدسم لبن كامل الدسم لبن كامل الدسم .

أما الوجبات الخفيفة التي تتخلل الوجبات الرئيسية تكون علي النحو التالي:

صباحاً ظهراً مساءاً

فاكهة خبز فاكهة

منتجات ألبان خبز

٣- من سن ١٨ شهراً - ٣ سنوات:

لابد وأن تشتمل الوجبات في هذا العمر علي المجموعات الغذائية الأربع. ويجب التنويع في هذه الأطعمة لأن الطفل يجذبه في هذه المرحلة العمرية الطعم والرائحة واللون، كما يجب تجنب الكافيين أو الاستخدام المفرط للملح والدهون. ويوصي باستخدام اللبن قليل الدسم بعد العام الثاني.

الإفطار الغذاء العشاء

فاكهة أو عصائرها ٦٢ جرام من اللحم أو بديل له ٦٢ جرام من اللحم أو بديل له.

بيض أو بديل له بطاطس أو بديل لها بطاطس أو بديل لها .

حبوب خضراوات خضراوات خبز فاكهة فاكهة أو حلوى

لبن لبن لبن

الوجبات الخفيفة التي يوصي بتناولها:

ظهراً مساءاً

خبز فاكهة منتجات ألبان

٤- من سن ٤ - ٩ سنوات:

والنظام الغذائي للطفل في هذه السن يشبه تماماً النظام الغذائي للكبار وبنفس النسب. مع تجنب الاستخدام المفرط للدهون والملح والسكريات، وأن يتم استخدام الكافيين علي نحو معتدل. ويوصي بتناول الألبان قليلة أو خالية الدسم. وفي هذه المرحلة العمرية يجب تربية الطفل علي عادات غذائية سليمة وصحية.

الإفطار الغذاء العشاء

فاكهة أو عصائرها ٦٢ جرام من اللحم أو بديل له ٦٢ جرام من اللحم أو بديل له .

بيض أو بديل له بطاطس أو بديل لها بطاطس أو بديل لها .

حبوب خضراوات خضراوات .

خبز فاكهة فاكهة أو حلوى .

لبن لبن لبن .

الوجبات الخفيفة:

ظهراً مساءاً

خبز فاكهة منتجات ألبان

أما بالنسبة للمقادير التي يحتاجها كل طفل في كل مرحلة عمرية يمر بها، تتضح من الجدول التالي:

المجموعة الغذائية المقدار العمر (بالسنة)

١ ١-٣ ٤-٥ ٦-٩

١- اللبن ومنتجاته (٤٥ جرام جبن = ١ كوب لبن) ٤ ١/٢ كوب ١/٢-

٣/٤ كوب ٣/٤ كوب ٣/٤ - ١ كوب

٢- **اللحوم** (البروتينات = بيض، أو لحم خال من الدهون، أو سمك، أو لحم دجاج) ٣ أو أكثر - بيضة - ٢ ملعقة صغيرة - بيضة - ٢ ملعقة صغيرة - بيضة - ٦٢ - ٩٣ جرام - بيضة - ٦٢ - ١٢٤ جرام

٣- **الفاكهة والخضراوات**: - فيتامين (ج) مصدره: البرتقال - فيتامين (أ) مصدره: الفاكهة الخضراء أو الصفراء والخضراوات -الخضراوات الأخرى: البطاطس - البقوليات ...الخ أو أنواع الفاكهة الأخرى (تفاح - موز .... الخ) (٤) أربعة مقادير علي الأقل - ١/٣ كوب - ٢ ملعقة صغيرة - ١/٢ كوب - ٣ ملاعق صغيرة - ١/٢ كوب - ١/٤ كوب - ١/٢ كوب - ١/٤ كوب

٤-**الخبز/الحبوب** (متضمنة علي الأرز والمكرونة وغيرها) (٤) أربعة مقادير علي الأقل - ١/٢ شريحة خبز - ١/٤ كوب -شريحة خبز - ١/٢ كوب ١/٢ ١ شريحة خبز - ١/٢ كوب ١ - ٢ شريحة خبز - ١/٢ كوب

٥- **الدهون-الكربوهيدرات-الزبد-**

السمن-الزيوت: ١ ملعقة صغيرة مما سبق = ١٠٠ سعراً حرارياً ويحدد المقدار علي النحو التالي: - ١/٣ كوب آيس كريم - ٢ - ٣ فطيرة صغيرة - ٣١ جرام كيك - ٢ ملعقة صغيرة: مربي- جيلي-عسل- سكر وتحدد حسب مقدار ما يحتاجه الطفل من سعرات حرارية - ١ ملعقة صغيرة - مقداراً واحداً - ١ ملعقة صغيرة - ١/٢ -١ مقدار - ١ ملعقة صغيرة - ١/٢ - ١ مقدار - ٢ ملعقة صغيرة - (٣) ثلاث مقادير

مقدار السعرات الحرارية (في اليوم) ± ٩٥٠ ±١٣٠٠ ±١٦٠٠ ± ٢١٠٠

وأهم نصيحة يجب الالتزام بها هو ضمان سلامة هذه الأغذية لطفلك.

كيف نقوي جهاز المناعة عند الأطفال؟؟

لقد أنعم المولى سبحانه وتعالى علينا بنعم كثيرة، منها نعم ظاهرة نراها وندركها، وأخرى باطنة لا ندركها، إلا أننا نحيا بها ولا نستطيع العيش من دونها، ويكتشف العلماء كل يوم . بل كل ساعة . نعمة أو أكثر من النعم التي أنعم الله بها على الإنسان، ويقر العلماء بأن الذي لم يُكتشف من هذه النعم أضعاف الذي اكتشف حتى الآن، وصدق الله العظيم وهو القائل: (وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الله لغفور رحيم) النحل:١٨.

ومن نعم الله علينا خلقه للجهاز المناعي (Immune System) والذي يعد من أهم أجهزة الجسم قاطبة، ولا غرو فهو المسئول الأول عن حماية الجسم من الكائنات التي يمكن أن تغزوه سواء كانت بكتيريا أو فطريات أو طفيليات أو فيروسات أو خلايا سرطانية وغيرها من المواد الغريبة، فهو يمثل خطوط دفاع متعددة، وليس خط دفاع واحد، لحماية الجسم البشري وكل أعضائه وخلاياه من تلك الكائنات التي يمكن أن تصل إليه وتسبب له الأمراض.

تركيب""" ووظيفة الجهاز المناعي

ويتكون الجهاز المناعي من النخاع العظمي <وهو المصنع الذي يتم فيه إنتاج خلايا الدم البيضاء والحمراء والصفائح الدموية>، والغدة الثيموسية <التي تقع بجوار القلب في الصدر>، والغدد الليمفاوية والطحال، واللوز والعقد الليمفاوية، وخلايا الدم. ليس هذا فحسب، بل إننا إذا تأملنا بديع الصنع في أعضاء جسم الإنسان، نجد أنه ما من عضو إلا وجعل الله فيه أسلحة وقائية، فالعين والأنف والفم والجهاز الهضمي والجلد والكبد والدم وسائر أعضاء الجسم، كلها مزودة بأسلحة دفاعية وأخرى هجومية تدفع الأذى عن هذه الأعضاء.

وجهازنا المناعي غاية في التعقيد، فهو يتكون من خطوط دفاعية عدة،

تكونها قوات أو خلايا ثابتة في مواقع محددة، وأخرى متحركة للانتشار السريع لتعزيز الدفاع في أي مكان من الجسم عند تعرضه لأي هجوم خارجي، وهناك أجسام مضادة للنوعيات المختلفة من الميكروبات، والسابحة في الدم، والتي تحمل ذاكرة لا تخطئ للميكروب الذي سبق أن تجرأ بالدخول إلى حصن الجهاز المناعي العتيد قبل ذلك، ثم إن هناك مجموعة البروتينات والأنزيمات التي تكون الجهاز المكمل الذي يلعب دوراً مهماً في الهجوم على القوات الغازية، وإحاطتها وتمكين خلايا الجهاز المناعي منها وإفراز كيماويات تعادل سمومها، وغير ذلك من وسائل الدفاع الميكانيكية والكيمياوية وما يحدث خلالها من تجسس لمعرفة تركيب وتكوين الجسم الغريب الذي تسلل إلى الجسم، ثم إخبار الجهة المسؤولة أو القوة المنوط بها مواجهة هذا النوع من الغزو، فالخلايا التي تهب لمقاومة البكتيريا تختلف عن تلك التي تهاجم الفيروسات والخلايا السرطانية، وهكذا.

كيف نقوي جهاز المناعة عند الأطفال؟

ليس ثمة شك أن أي ضعف في جهاز المناعة ـ خصوصاً عند الأطفال ـ يعني إمكانية إصابة الطفل بأخطر الأمراض ابتداء بنزلات البرد والأنفلوانزا وانتهاء بمرض الإيدز والالتهاب الكبدي الوبائي، وخصوصاً أن الدراسات الحديثة تطالعنا بأن جهاز المناعة يقوى ويرتفع مستوى كفاءته في مقاومة الأمراض، باتباع بعض الإرشادات والوصايا الوقائية، والتي قمت بتلخيصها فيما يلي:

أولاً: الاهتمام بتقديم الخضراوات والفاكهة في طعام الطفل"

يجب على الأم تقديم الكثير من الخضراوات والفاكهة في طعام طفلها، لأن هذه الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة لتكوين المناعة الطبيعية، وتقوم الفيتامينات بدور مهم في قيام جهاز المناعة بوظيفته على الوجه الأكمل.

ولقد لوحظ أن نقص فيتامين (أ) ينتج منه ضمور في الغدة <الثيموسية>،

ويصاحب ذلك قصور في وظائف الخلايا المناعية، كما أن باقي الفيتامينات مثل: (ج)، (ب٢)، (ب١٢)، وحمض الفوليك، كلها تؤثر سلبياً على نشاط الجهاز المناعي عندما تنخفض كميتها بالجسم، كما أن نقص الأملاح المعدنية مثل الحديد والنحاس والزنك يقلل من نشاط جهاز المناعة.

ولقد وجد أن أكثر المواد الغذائية تأثيراً على المناعة هي المواد الدهنية، فمثلاً ارتفاع نسبة الكوليسترول يعمل على إضعاف جهاز المناعة، وعلى ذلك فإن الإقلال من المواد الدهنية والإكثار من الخضراوات والفاكهة التي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية يوفر ظروفاً مناسبة لأداء الجهاز المناعي لدوره بكفاءة عالية.

ثانياً: الاهتمام بالنظافة الشخصية والابتعاد عن مصادر العدوى"

وهذا من شأنه منع انتشار الجراثيم المسببة للأمراض، وهذا لا يعني زيادة مناعة الطفل، ولكنها طريقة مثلى لتقليل الضغط على الجهاز المناعي للطفل.

ويعتمد ذلك على تعليم وتعويد الطفل على اتباع العادات الصحية السليمة ومراعاة قواعد النظافة العامة والصحة العامة مثل: غسل الأيدي قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة وبعد اللعب، وتغطية الفم والأنف عند السعال، والتخلص من إفرازات الفم والأنف في المناديل الورقية، وعدم الاستخدام المشترك للأدوات الشخصية مثل فرشاة الأسنان أو الفوط أو المناديل... إلخ.

كما يجب نظافة الطعام والشراب، ومكافحة الحشرات الناقلة للأمراض، والابتعاد عن الأماكن المزدحمة والاهتمام بتهوية غرف المنزل، وتجنب الاختلاط بالمرضى، واستشارة الطبيب دورياً أو عند ظهور أي عرض مرضي.

ثالثاً: ضرورة النوم الهادئ والمريح للطفل"

أكدت الأبحاث الطبية الحديثة أن خلايا الجسم تتجدد في أثناء النوم، حيث

اتضح أن معدل هرمون النمو الذي يساعد على تكوين البروتين الخاص ببناء الأنسجة يزيد، كما يقل معدل الهرمون الذي يسبب هدم الخلايا وتحللها، كما ثبت علمياً أن النوم العميق له تأثير إيجابي على الصحة العامة.

وتؤكد الأبحاث العلمية كذلك أن التغيير في عدد ساعات النوم يجعل الطفل أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، وعلى الأم أن تعلم أن الطفل حديث الولادة يحتاج إلى ١٨ ساعة على الأقل من النوم الهادئ، ويبدأ تدريجياً في تقليل ساعات نومه، ففي السن الأكبر قليلاً يحتاج من ١٢ إلى ١٣ ساعة، وفي سن قبل المدرسة يحتاج إلى ١٠ ساعات فقط.

رابعاً: لا " للتدخين السلبي!"

ثبت أن دخان السجائر يحتوي على مواد يمكن أن تقتل خلايا الجهاز المناعي، فلقد ثبت في الدراسات الحديثة أن مادة <النيكوتين> لها تأثير مدمر على خلايا الجهاز المناعي، فهو يثبط الجهاز المناعي ويدغدغه بحيث يجعله مهيأً للإصابة بالأمراض المناعية المختلفة مثل: <مرض السكر>.

وقد ثبت كذلك أن الطفل يكون أكثر عرضة من الكبار للآثار الضارة للتدخين السلبي لأنهم ببساطة يتنفسون بمعدلات أكبر، والتدخين يؤثر أيضاً على نمو الذكاء عند الأطفال، فإذا لم تكن لدى الأب المدخن القدرة على الامتناع عن التدخين فعليه على الأقل الامتناع عن التدخين داخل البيت.

خامساً: الأدوية للضرورة فقط"

يجب على الأم الامتناع عن إعطاء طفلها أي أدوية إلاَّ عند الضرورة القصوى وبمشورة طبية من طبيب متخصص. فقد تلجأ الأم إلى المضادات الحيوية مثلاً عند تعرض طفلها لأي نزلة برد، فهذا خطأ كبير، فالمضادات الحيوية لا توصف إلاَّ للأمراض البكتيرية ولكن أغلبية أمراض الأطفال تكون نتيجة فيروسات.

وبعض الأمهات يعتقدن أن المضاد الحيوي لن يضر طفلها إذا لم يفده، ولكن الحقيقة أن المضاد الحيوي وباقي الأدوية تضر بالأطفال ضرراً بالغاً لأنها تقلل من كفاءة الجهاز المناعي.

سادساً: ضرورة تطعيم الطفل ضد الأمراض المعدية الخطيرة"

تمكن العلماء في القرن العشرين من استخدام وسائل حديثة أمكن بوساطتها تدعيم جهاز المناعة، وزيادة كفاءته في مواجهة قوات الغزو الميكروبي. وتم ذلك عن طريق التطعيم ضد الأمراض المعدية الخطيرة، لذا يجب على الأم تنفيذ برامج تحصين الأطفال وتطعيمهم ضد الأمراض المعدية وبخاصة الدرن وشلل الأطفال والدفتيريا والسعال الديكي والتيتانوس والحصبة والالتهاب الكبدي الوبائي، وذلك في المواعيد المحددة لكل تطعيم.

سابعاً: ضرورة الرضاعة الطبيعية لأطول مدة ممكنة"

يجب تشجيع الأمهات على الرضاعة الطبيعية لأطول مدة ممكنة، لما لها من أهمية قصوى ولا عجب، فقد أودع الله سبحانه وتعالى لبن الأم آيات كثيرة نذكر بعضها فيما يلي:

١ ـ يحتوي لبن الأم على كل العناصر الغذائية اللازمة لنمو الطفل من بروتينات ودهون وفيتامينات وأملاح معدنية وغيرها، والتي لا تتوافر بالمعدلات نفسها في أي لبن صناعي.

٢ ـ لبن الأم يلبي حاجات الطفل حسب عمره وحجمه. كما أنه يرفع نسبة الذكاء عند الطفل، بل في لبن الأم بعض الهرمونات التي تساعد على تنمية الشعور بالارتباط بين الرضيع وأمه، وبه هرمونات تساعد على تجنب التخلف العقلي.

٣ ـ يحتوي لبن السرسوب أو لبن المسمار، الذي يفرز بعد الولادة مباشرة

على (٣) ملايين كرة من كرات الدم البيضاء في المللميتر الواحد وهذه هي الخلايا المتخصصة في حماية الجسم من الميكروبات، كما يحتوي على تركيز عال من الخلايا الالتهامية المناعية وهي من أهم أنواع الخلايا المناعية، ولقد وجد العلماء أن هذه الأجسام المناعية التي يحتويها هذا السائل العجيب تحمي الطفل حتى سن سنتين بإذن الله.

٤ . يحتوي لبن الأم على كمية عظيمة من الأجسام المناعية التي تقي الطفل من كثير من الأمراض المعدية الخطيرة وبخاصة أمراض الجهاز الهضمي كالنزلات المعوية والإسهال وأمراض الجهاز التنفسي كالالتهاب الرئوي وأمراض الحساسية كالربو الشُعبي والإكزيما وغيرها، ومن أمثلة هذه الأجسام المناعية: الخلايا الليمفاوية، والخلايا البيضاء الآكلة، والأكتوفيرين، وعامل (بفيدس)... ثم الجسم المناعي (A) أو (الأمينوجلوبيولين أ) والذي يعد من أهم الأجسام المناعية المضادة التي يحتويها لبن الأم، ولا غرو فهو يعمل ضد الكثير من البكتيريا وبخاصة ميكروب الكوليرا وضد الكثير من الفيروسات وأشهرها فيروس شلل الأطفال الخطير.

٥ ـ أوضحت النشرات الطبية الحديثة أن لبن الأم يحتوي على الكثير من المواد المهمة منها (٦) مواد مضادة الجراثيم... و(٨) عناصر مضادة للالتهابات... و(٤) عوامل مقوية للجهاز المناعي لدى الطفل!

٦ ـ ناهيك عن أن لبن الأم سهل الهضم والامتصاص بالنسبة للطفل... ومتوافر طوال الأربع والعشرين ساعة يومياً... ولا يتطلب إعداداً خاصاً... ولا يُحمِّل الأسرة أي نفقات... وهو معقم ويصل إلى الرضيع في درجة حرارة مناسبة، ثم هو مكيف، فهو بارد صيفاً دافئ شتاء، ثم هناك مميزات أخرى لم تكتشف بعد!

وسبحان الله الخالق المبدع العظيم القائل: ﴿ سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ﴾ (فصلت:٣٥).

مناعة الأطفال الطبيعية والمكتسبة

المناعة هي قوة الجسم المكتسبة لمقاومة الجراثيم والتغلب عليها، وهي خط الدفاع الأول ضد غزو هذه الجراثيم بأنواعها لمقاومة المرض. ويكتسب الجسم بعض هذه المناعة منذ الولادة من خلال انتقالها من دم الأم عبر المشيمة مما يوفر حماية مؤقتة للمولود من خلال هذه المناعة الموروثة، ثم يبدأ الجسم باكتساب نوع من المناعة الطبيعية نتيجة التعرض المتكرر للجراثيم. ومن خلال صراع الجسم مع الجرثومة المهاجمة يتم إنتاج أجسام مضادة لهذه الجرثومة فتتشكل مناعة فعالة تدوم عادة مدة من الوقت فتحمي الجسم من أي غزو جديد لهذه الجرثومة.

وبعد دراسة العلماء لكيفية حدوث هذا الصراع وكيفية تكون الأجسام المضادة توصلوا إلى تقليد غزو الجرثومة بحقن الجسم بلقاح منها بعد إبطال مفعولها أو تخفيفه ومن ثم تصنيعه على صورة لقاح ويتم تفاعل الجسم مع هذا اللقاح ويقوم بإنتاج أجسام مضادة تكسبه مناعة فعالة تقيه غزو هذه الجرثومة أو ما شابهها من الجراثيم.

مناعة طبيعية ومكتسبة

* تنقسم المناعة إلى نوعين، مناعة طبيعية ومناعة مكتسبة.

المناعة الطبيعية وهي المناعة العامة غير المختصة بنوع محدد من الجراثيم ويطلق عليها أيضا مسمى المناعة غير النوعية وتعتمد على وسائل الدفاع الطبيعية في الجسم منها الجلد والأغشية المخاطية كخط دفاعي أول لمقاومة الجراثيم.

تدخل الجراثيم إلى الجسم عن طريق الفتحات الطبيعية فيه كالأنف والفم والأذن والعين المبطنة بالأغشية المخاطية والمحاطة بالأهداب والتي تشكل حاجزا يمنع مرورها وتقف حائلا أمامها في حال سلامتها. وعند تمكن الجراثيم من العبور إلى داخل الجسم يبدأ خط الدفاع الثاني المتمثل في الأحماض الدهنيه التي يفرزها

الجلد وأحماض المعدة والخمائر التي توجد في دمع العين وسوائل الجسم الأخرى في الفتك بهذه الجراثيم.

بعد تخطي الجراثيم خطوط الدفاع السابقة عن مداخل الجسم وتتمكن من الوصول إلى الدم والأنسجة، تبدأ خلايا الدم البيضاء بعملها عن طريق الإحاطة بالجرثومة ثم ابتلاعها والفتك بها وتحللها والقيام بإعدامها داخل الخلية. أما المناعة المكتسبة أو المناعة النوعية فهي المناعة المتخصصة لنوع محدد من الجراثيم، ويتم اكتساب هذا النوع من المناعة عند التعرض لأحد أنواع الجراثيم.

عند دخول الجرثومة إلى الجسم يتم التعرف على خواصها من قبل خلايا المناعة اللمفاوية فيتم إفراز الأجسام المضادة لهذه الجرثومة ومن ثم تقوم خلايا الذاكرة المتخصصة بحفظ جميع الخواص المميزة لهذه الجرثومة في ذاكرتها وبالتالي تصبح جاهزة لتكوين وإفراز الأجسام المضادة بكميات كبيرة وبصورة سريعة حال تعرض الجسم لهذه الجرثومة مرة أخرى.

ولذلك يعتبر التحصين بواسطة اللقاحات طريقة أمنة لتعريض الجسم لمسببات الأمراض وبالتالي اكتساب مناعة ضدها.

تطعيم الأطفال

* يوفر التطعيم ضد الأمراض المعدية الحماية من الأمراض التي قد تكون قاتلة، وبغير وجود مناعة ضد هذه الأمراض، فان التعرض إليها يمكن أن يسبب مرضا يهدد الحياة. وفي الزمن الماضي كان الآلاف من الأطفال يصابون بالإعاقة بل يتوفون كل عام بسبب الأمراض المعدية.

وتعمل هذه اللقاحات بكفاءة فقط عندما تعطى في أوقات محددة من عمر الطفل وتعطى عادة عن طريق الفم أو الحقن وتحتوي على شكل واهن أو ميت من الجراثيم المسببة للأمراض المراد الوقاية منها والتي يستطيع الجسم السيطرة عليها

ومن ثم بناء مناعة ضدها. وبالرغم من الآثار الجانبية للقاحات نادرة الحدوث فانه من الممكن حدوثها مع أي نوع من اللقاحات وبصفة عامة فان الآثار المناعية الواقية تتجاوز بفوائدها المخاطر المحتملة بكثير، وقد تسبب بعض أنواع التطعيم ألما بسيطا وتورما في موقع الحقن، أو ارتفاعا بسيطا في درجة الحرارة أو الشعور بالكسل والنعاس.

عند الولادة ينتقل الوليد فجأة من بيئة مريحة محمية داخل رحم الأم إلى بيئة جديدة مسلحا بمناعة طبيعية انتقلت إليه من الأم بواسطة المشيمة تقيه من الأمراض لفترة بسيطة تزول خلال الأشهر الأولى من عمره ويصبح دون مناعة وعرضة للأمراض، لذا يجب توفير التلقيح المبكر والذي يتفاعل معه جسم الطفل ويبدأ بإنتاج أجسام مضادة كافية لحماية جسمه، فالتلقيح المبكر ابتداء من الشهر الأول يثير حس الرضيع إلى الجرعات المنبهة الأخرى من اللقاح أو إلى غزوة من احد الجراثيم.

وهنالك عدد من الأمراض التي تصيب الأطفال يمكن الوقاية منها عن طريق التلقيح كالحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والالتهاب الكبدي الوبائي بي وجديري الماء والسعال الديكي وشلل الأطفال والكزاز والدفتيريا والدرن خلال فترة تمتد من الولادة إلى عمر سنتين وتحتاج بعض الأمراض إلى جرعات منشطة تؤخذ على فترات، الفترة الأولى بين عمر الرابعة والسادسة والفترة الثانية بين الحادية عشرة والثانية عشرة من العمر. ويجب على كل أم الالتزام بجدول التطعيمات المخصص لطفلها ومراجعة الجدول بانتظام مع الطبيب المسؤول عند كل زيارة، فقد ينصح الطبيب بتعديل الجدول حال ظهور حالة طبية معينة عند الطفل وللتأكد أن اللقاحات التي تعطى للطفل حديثة ونظرا لظهور الجديد من اللقاحات باستمرار فان هذا الجدول يتم تغييره كثيرا

حماية الأطفال المتأثرين بفيروس نقص المناعة البشرية والإيدز ودعمهم

ألينا، ٥ سنوات، تحمل صندل رقص الباليه، في منزلها في مدينة كالينينغراد. كان والدها قد هجرها، وأهملتها أمها المدمنة على تعاطي المخدرات والكحول، والمصابة بالإيدز .

الوقائع

إن فقدان أحد الأبوين أو كليهما بسبب الإيدز من بين الأسباب التي تجعل الأطفال ضعفاء بسبب وباء الإيدز. إذ يعيش عدد كبير من الأطفال في أسر فيها آباء مصابين بالإيدز، أو يموتون بسببه، وفي أسر فقيرة تضم إليها الأطفال اليتامى، وفي مجتمعات زعزعها الوباء. لقد ضعفت المدارس ونظم الرعاية الصحية وغيرها من شبكات الدعم الاجتماعي، وذلك لأن المدرسين، والعاملين في مجال الرعاية الصحية، وغيرهم من أفراد المجتمع يموتون.

ووفق آخر المعلومات المتعلقة بوباء الإيدز، فقد زهاء ١١.٤ مليون طفل في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى أحد والديهم أو كليهما بسبب فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز في عام ٢٠٠٧.

القضايا

يواجه الأطفال المصابون بالإيدز مخاطر جسيمة إزاء تعليمهم وصحتهم ورفاههم. فقد يضطرون إلى التخلي عن تعليمهم المدرسي، وقد يتوفر لديهم قدر أقل من الطعام أو الملبس في المنزل، وقد يعانون من القلق والاكتئاب وسوء المعاملة. وعلى نحو يثير الفزع، تشير دلائل جديدة أن الأطفال اليتامى والضعفاء معرضون لخطر الإصابة بالفيروس بنسبة أعلى من الأطفال غير المتأثرين به.

ولا يزال الفقر أحد الأسباب الجذرية لضعف الأطفال والأسر المتضررة بسبب

الإيدز. وثمة عدد متزايد من البلدان، مثل زمبابوي وكينيا وملاوي، تقدم على سبيل التجربة تحويلات نقدية مشروطة أو غير مشروطة إلى الأسر المتضررة بسبب الإيدز. وتشير التجارب إلى أنه يمكن تطبيق هذه الحماية والتدخلات الاجتماعية وبأسعار معقولة. وثمة دلائل متزايدة على أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض والوفاة إذا كانوا أيتاماً، حتى لو كان أحد والديهم على قيد الحياة لكنه مصاب بفيروس الإيدز. إن إجراء فحوص طبية مجانية ومنتظمة لهؤلاء الأطفال أمر في غاية الأهمية.

ويمكن تحسين وضع العديد من الأطفال المصابين بالإيدز إلى درجة كبيرة، إذا ما وسعت الحكومات خدماتها الصحية والتعليمية لتشمل جميع السكان. لذلك، فإن إحدى سبل معالجة التباينات الناجمة عن وباء الإيدز هو أن تقوم الحكومات برعاية الذين تم استبعادهم من النظام من خلال التعليم العام، وإلغاء الرسوم وغيرها من السبل. ويتماشى هذا النهج معا لأهداف العريضة لدورة الجمعية العامة الاستثنائية في معالجة العوامل التي تجعل الناس عرضة للإصابة بالمرض، وحماية صحتهم وحقوقهم.

دور اليونيسف

إن اليونيسف، التي تعمل بالشراكة مع برنامج الأغذية العالمي ومنظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية، هي المنظمة الرائدة في توفير الرعاية والدعم للمصابين بفيروس الإيدز، والأيتام والأطفال الضعفاء، والأسر المتضررة. وفي إطار هذه الإمكانيات، فإن الآلية الرئيسية التي تعمل من خلالها اليونيسف، هي فريق العمل المشترك بين الوكالات المعني بالأطفال وفيروس نقص المناعة البشرية والإيدز. ويضم فريق العمل هذا عدداً كبيراً من الوكالات والمنظمات الدولية التي تؤدي دوراً حاسماً في كفالة تنفيذ جدول الأعمال العالمي من أجل الأطفال المصابين بالإيدز بشكل فعال كما ورد في "إطار حماية ورعاية ودعم الأيتام والأطفال الضعفاء

الذين يعيشون في العالم مع فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز".

وعلى الصعيد الوطني، فإن الاستجابات الوطنية الفعالة توفر للأيتام والأطفال المعرضين للخطر مجموعة من الخدمات الأساسية التي تشمل التعليم والرعاية الصحية والرعاية الاجتماعية والحماية. وتعد الحاجة إلى إتباع نهج لا مركزي أمراً أساسياً لأن جزءاً كبيراً من الاستجابة سيتم على صعيد المجتمع المحلي عن طريق المنظمات غير الحكومية والمنظمات المحلية والمنظمات الدينية. كما يجب تحسين رصد وتقييم الخدمات المقدمة بغية تحديد المدى الذي تستجيب إليه الحكومات والمنظمات غير الحكومية وغيرها من المنظمات إزاء حماية ودعم احتياجات الأطفال وتقييم نوعية هذا الدعم.

ومنذ كانون الأول/ديسمبر ٢٠٠٧، أدمجت قضايا الأطفال والإيدز بوضوح أكبر في أطر السياسات الوطنية، بما في ذلك تنفيذ خطط العمل الوطنية في ما لا يقل عن ٣٤ بلداً.

وفي أفريقيا الشرقية والجنوبية، تدعم اليونيسف برامج رائدة للتحويلات النقدية إلى الأسر التي تضم أيتاماً وأطفالاً ضعفاء في كل من كينيا وملاوي وزامبيا. وتعتبر التحويلات النقدية بمثابة رواتب منتظمة للأسر المدقعة في الفقر والمهمشة. إذ تساعد هذه المبالغ الأسر في الحصول على الخدمات الأساسية والحفاظ على مستوى صحي معين من التغذية والإحساس بالكرامة. وتشير النتائج الأولية إلى أن المنح ترتبط بالأطفال العائدين إلى المدارس، واستثماراً أكبر في السلع الرأسمالية لتحسين الدخل، وتدني مستويات التبعية في صفوف الفقراء، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية في الأسر المعيشية والمجتمعات المحلية. وتشير الدلائل أيضاً إلى أن الوضع الغذائي للأطفال في هذه الأسر المعيشية قد تحسن. وحدت هذه النتائج الإيجابية مجلس الوزراء في ملاوي إلى توسيع نطاق البرنامج ليشمل ست مقاطعات أخرى في عام ٢٠٠٧.

الفهرس